

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”.

PINAR DEL RIO.

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

Título: Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

AUTORA: LIC. Dayami García Domínguez.

TUTOR: MSc. Carlos Alberto Morales Romero.

2011

“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

RESUMEN.

El presente trabajo, orientado a cubrir la carencia de actividades relacionadas con la masificación de la Esgrima, una de las manifestaciones deportivas de poca preferencia en la comunidad del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, Esgrima, arte de defensa y ataque con una espada, florete, sable o un arma similar. La esgrima moderna es un deporte de entretenimiento y competición, pero sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos, no constituye un proyecto comunitario. El trabajo contó con la aplicación de varios métodos empíricos, como observaciones a las actividades físico-deportivas realizadas habitualmente por los adolescentes, entrevistas a funcionarios políticos, sociales y técnicos, así como a familiares mayores de los futuros beneficiarios y encuesta a estos últimos para determinar sus preferencias deportivas. Una vez obtenidos los datos preliminares, se procesaron con el auxilio de métodos matemáticos-estadísticos y se pasó a la selección del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11-14 años del “Consejo Popular Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, las que fueron puestas a prueba durante 12 semanas en las áreas habituales de esparcimiento, y en especial en el área de Seminternado Camilo Cienfuegos, ubicadas dentro del perímetro, como parte del deporte participativo. Se realizó de nuevo el estudio de terreno con resultados muy superiores, constatados mediante las operaciones estadísticas realizadas en el proceso, lo que demostró la validez de esta propuesta.

Dedicatoria.

Le este trabajo a mi madre que ha sido mi motor impulsor, nunca ha escatimado en esfuerzos ni sacrificios para que este se haga realidad.

A mi tutor que mucho ha trabajado para que llegue hasta aquí.

Mi familia, mis amigos y compañeros de trabajo.

A todos muchas gracias.

Agradecimiento.

A una profesora que aunque no voy a mencionar su nombre no se imagina lo agradecida que le estoy.

A todos los profesores de la cátedra de mi tutor.

Me siento muy contenta por contar con el apoyo de todos ustedes, de lo contrario, solamente sería un sueño la realidad que hoy se aprecia y se disfruta.

Por tanto, este trabajo no es solo mío, es de todos ustedes.

La autora.

INDICE.

Agradecimientos.

Dedicatoria.

Resumen.

Introducción.	1.
Problema Científico.	5.
Objeto de Estudio.	5.
Campo de Acción.	5.
Objetivo.	5.
Preguntas Científicas.	6.
Tareas Científicas.	6.
Población y Muestra.	7.
Métodos de Investigación.	7.
Capítulo I Fundamentación Teórica.	10.
1.1. Masificación del Deporte.	10.
1.1.1. Desarrollo de la Masificación del Deporte Revolucionario.	11.
1.1.2. Entidades organizativas que participan directamente en la ejecución de los servicios y productos del sistema de Cultura Física y Deporte en Cuba.	16.
1.1.3. Actividad Física y Deporte para toda la población o Deporte Participativo.	20.
1.2. La iniciación a la Esgrima.	21.
1.2.1. Procedimientos para realizar las competencias.	23.
1.3. Cualidades motoras y psicologicas.	24.
1.4. Características Morfofuncionales y Psicopedagógicas de las Edades de 11 a 14 años.	28.
1.4.1. Fase de Consolidación (11 a 14 años: Enseñanza Básica).	31.
1.5. Comunidad. Concepciones Generales.	33.

1.6. Conclusiones del Capítulo I.	35.
Capítulo II: Plan de Actividades Físico-Deportivas para Contribuir a la Masificación de la Esgrima con los Adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” de Pinar del Río.	
2.1. Caracterización del Consejo Popular “Celso Maragoto”, de Pinar del Río.	37.
2.2. Análisis de los resultados investigativos.	39.
2.2.1. Análisis de los resultados de la observación aplicada a las actividades físicas-deportivas de los grupos de practicantes habituales entre 11 y 14 años en la comunidad.	39.
2.2.2. Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 47 Adolescentes (Beneficiarios Potenciales) de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.	39.
2.2.3. Análisis de los Resultados de la Entrevista Aplicada a los 14 Informantes claves (3 delegados de Circunscripciones, 6 Presidentes de CDR, 1 Representante de Prevención, 3 Profesores de Educación Física y 1 Técnico de Recreación del Combinado Deportivo).	40.
2.3. Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.	41.
2.4. Valoración de la efectividad del impacto del Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.	52.
2.5. Análisis comparativo de los resultados de la observación a las actividades físicas-deportivas de los grupos de	

practicantes habituales en la comunidad en el primer y
segundo momentos de la investigación._____53.

2.6. Resultados comparativos de las encuestas aplicada a la
muestra de 47 adolescentes de 11 a 14 años en el reparto
“Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, antes y después de la
aplicación del Plan de actividades físico-deportivas para
contribuir a la masificación de la esgrima._____54.

2.7. Resultados comparativos de las entrevistas a informantes
claves._____58.

2.8. Conclusiones del Capítulo II._____58.

Conclusiones. _____59.

Recomendaciones._____60.

Referencia bibliográfica.

Bibliografía.

Anexos.

Introducción.

La cultura física en la actualidad versa su desarrollo sobre la base de objetivos cada vez más específicos debido a los avances de las ciencias aplicadas para este fin, dirigidas tanto para la cultura física terapéutica, educación física y salud, entrenamiento deportivo, etc.

La cultura, la recreación y el deporte masivo son la piedra angular sobre la cual descansa el desarrollo integral del individuo y como tal deben ser implementadas estrategias de corte social para llevar a cabo este cometido, que es la formación del capital humano como uno de los patrimonios más valiosos de los pueblos; en ese empeño debemos sumarnos todos, porque las generaciones actuales y las venideras reclaman en los albores del tercer milenio contar con la infraestructura necesaria para desarrollar una mente sana en cuerpo sano y esto solo se puede lograr mediante la práctica del deporte masivo, en el cual participan desde menores de tres o cuatro años hasta personas de la tercera edad que rebasen los ochenta y más.

Partiendo de lo antes expuesto numerosos países e instituciones incluyen el deporte masivo y la recreación como pilares de gran significación promoviendo la creación de proyectos relacionados con la masificación y diversificación de la actividad física a través de la organización y fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar recreativo competitivo y comunitario. En esta tarea Cuba ha sido ejemplo organizando y planificando conjuntamente con el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), sus entes municipales y provinciales, y organizaciones de masas como Comités de Defensa de la Revolución (CDR) y Consejos Populares proyectos comunitarios con el objetivo de llevar el deporte a los lugares mas apartados de nuestra isla masificando y diversificando el mismo.

El deporte, la cultura física y la recreación han devenido factores de comunicación social, embajadores de paz y elementos indispensables para el acercamiento y entendimiento entre las personas. Se han inscrito además, con derecho propio, en la relación de luchadores por la equidad, la justicia y la coexistencia pacífica,

aunando fuerzas para enfrentar el sistemático embate de sus enemigos comunes. Es esta, apenas, una de las múltiples razones por las cuales se enriquece, con la edición de esta obra, no solo el movimiento deportivo cubano, sino cualquiera otra corriente social que abogue y luche en una parte del mundo por la igualdad y la honradez.

La experiencia cubana se basa en el desarrollo armónico del deporte masivo y el alto rendimiento, sobre la base de un sistema estable de Educación Física dirigido a los valores físicos, estéticos e intelectuales del hombre. Otras experiencias han proliferado, o aspiran al desarrollo unilateral sobre bases comerciales del deporte élite, su profesionalismo y su valor como espectáculo, propiciando de hecho la violación flagrante de las normas más elementales de su esencia histórica. En tal sentido, las organizaciones deportivas internacionales valoran con frecuencia la cuestión sobre los llamados deporte profesional y aficionado e incluso hay quienes han intentado abordarla de forma abstracta, sin detenerse a evaluar las principales particularidades de la situación social de los atletas en condiciones socialmente diferentes por su naturaleza.

En la ley 936 de 1961, fundadora del INDER, se establece la creación de los Consejos Voluntarios Deportivos, es decir, se plantea como principio que para el logro de una masividad consecuente y de una práctica sistemática de las actividades es necesaria la participación directa de las masas en la organización y desarrollo de los planes. Esta idea es corroborada por el Comandante en Jefe el 19 de noviembre del mismo año, en la clausura del pleno nacional de los CVD, al expresar que: “el deporte es un derecho del pueblo”, frase que sustenta desde entonces al movimiento deportivo cubano.

En estos momentos, cuando estamos inmersos en la batalla por la cultura general integral, la que no constituye un fin en si misma, sino una manera de mejorar la vida de nuestro pueblo, en función de garantizar un porvenir feliz, digno y creativo, que incorpore lo mejor de la tradición humanista universal. Incorporar proyectos que tiendan a buscar fórmulas eficaces de mejorar la condición humana, aparece como una alternativa plausible y necesaria. La masividad en el deporte no solo

garantiza la base sobre la que se sustenta nuestro sistema deportivo, sino también un adecuado empleo del tiempo libre, sobre todo en los jóvenes, adolescentes y niños, víctimas más vulnerables de hábitos y conductas nocivas para la salud personal y social. Por ambas razones nuestro trabajo va encaminado a fortalecer el proceso de la masificación a partir de las edades más tempranas para la iniciación en la manifestación deportiva, la Esgrima, puesto que contribuimos a ampliar la base de la pirámide, al tiempo que los practicantes y allegados obtienen una fuente de recreación dirigida y organizada de acuerdo a sus gustos y posibilidades físicas e intelectuales, con su incidencia directa en la formación de valores y hábitos de conducta en correspondencia con nuestro sistema social en que el hombre es el factor fundamental.

La esgrima, deporte que aparece en Cuba alrededor de 1867 y 1868 con la inauguración de la primera sala de armas en la Habana.

Con la aparición de Ramón Fonst comenzamos a aceptar que la esgrima, hasta entonces considerada en Cuba como arte militar deviniera en un arte deportivo, pues con un estilo nunca antes visto por los esgrimistas y maestros de armas de la época se impuso en Europa empleando golpes de arresto, movimiento técnico que se mantiene hasta nuestro días y no solo se utiliza en la espada, sino también en las restantes armas (sable y florete). Este inigualable esgrimista se coronó campeón mundial de 1899 en Francia con solo 16 años y repite esta hazaña en los juegos Olímpicos de 1900 y 1904 obteniendo en ambas las medallas de oro individual y por equipos en la modalidad de espada.

Ramón Fonst fue pionero de la esgrima deportiva y guía para los esgrimistas de nuestros tiempos es por ello que en la introducción de nuestro modesto trabajo no podíamos pasar por alto al más grande de los esgrimistas cubanos.

El Consejo Popular “Celso Maragoto” con una gran densidad poblacional, cuyo fondo habitacional está compuesto de edificios de apartamentos y viviendas en buen estado, parques, áreas verdes y servicios generales, pero no se tuvo en cuenta la construcción o habilitación de áreas deportivas ni espacios para la

actividad física y recreativa. Esto ha traído como consecuencia que los niños y adolescentes tengan que realizar sus actividades de tiempo libre en lugares inadecuados como parques y áreas verdes. Sin embargo esto ha sido asimilado por la comunidad y a pesar de la gran cantidad de niños, adolescentes y jóvenes dedicados en forma sistemática a estas actividades, no existe una planificación adecuada, lo que ocasiona la pérdida de interés y la inclinación hacia actividades menos provechosas y hasta nocivas. Con la aplicación de esta propuesta, pretendemos organizar la práctica sistemática de la esgrima, con actividades que se correspondan con las características y posibilidades de los diferentes grupos etáreos a los que está dirigida, la formación de habilidades básicas deportivas, el desarrollo físico, formación de valores morales, éticos y estéticos como parte de una formación integral, al tiempo que indirectamente se proporciona un adecuado empleo del tiempo libre y una forma de recreación para los participantes y familiares.

La problemática de nuestra investigación tiene su fundamento en el debilitamiento de la masificación por la práctica de la esgrima, ya que los profesores no logran mantener una matrícula estable en cuanto a cantidad de participantes, además no conocen los aspectos y objetivos fundamentales del trabajo de la masividad, lo cual pudimos percatarnos en la observación y la encuesta aplicada a las actividades, no cuentan con un programa, una guía o metodología que oriente el trabajo de la misma en combinados deportivos específicamente en niños de 11-14 años, por lo que la impartición de la actividad muchas veces se desarrolla de forma empírica e improvisada, carente de medios, materiales, sin utilizar otras opciones u ofertas recreativas que propicien los verdaderos objetivos de la masificación del deporte en la comunidad; por otra parte, existe también un alto nivel de exigencia encaminado hacia los grupos de perspectivas y no así a los grupos masivos a pesar de conocer su importancia, y contribución en el logro del fortalecimiento de la salud, satisfacción espiritual y bienestar social, en aras de elevar la calidad de vida de nuestros niños, jóvenes y pueblo en general; lo anterior pudo ser constatado en entrevistas realizadas. Todo lo antes expuesto son elementos que nos induce a reflexionar, y convocar en este maravilloso

concurso a personas de vasta experiencia que nos puedan apoyar con sus criterios, ideas y vivencias para hacerle frente a una problemática que ya es real y visible, por eso tuvimos en cuenta la valoración crítica de especialistas, por lo que en nuestra investigación pretendemos ofrecerles a los profesores un instrumento que les permita desarrollar un trabajo más objetivo, consciente y sistémico para una mejor planificación de la actividad con los grupos masivos y así mejor empleo de su tiempo libre en su comunidad, entendiéndose esto por el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad del adolescentes, además que a la vez favorezca la masificación por la práctica de la esgrima y de esta forma lograr fomentar valores éticos, estéticos y morales en adolescentes de 11-14 años, logrando con esto el desarrollo de una cultura general integral.

Considerando lo expuesto anteriormente, hemos formulado el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río?

Objeto de Estudio:

El proceso de masificación de la actividad física.

Campo de Acción:

La masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11-14 años.

Objetivo:

Elaborar un Plan de actividades físico-deportivas que contribuya a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Preguntas Científicas:

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos sustentan el proceso de masificación de la actividad física, en Cuba y el mundo?
2. ¿Cuál es el estado actual de la masificación de la Esgrima, en los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río?
3. ¿Cuál es la estructura del Plan de actividades físico- deportivas que contribuya a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cómo valorar la efectividad del Plan de actividades físico- deportivas que contribuya a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río?

Tareas Científicas:

1. Fundamentación teórica y metodológica que sustenta el proceso de masificación de la actividad física, en Cuba y el mundo.
2. Caracterización del estado actual de la masificación de la Esgrima, en los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico- deportivas que contribuya a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad del Plan de actividades físico- deportivas que contribuya a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de

11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Población y Muestra.

Población: 142 adolescentes de 11-14 años, de ambos sexos, que realizan de forma habitual actividades físico deportivas en las áreas disponibles del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Muestra: 47 adolescentes de 11 a 14 años, de ambos sexos, que representan el 33% de la población.

Tipo de muestra: Probabilística, porque todos los adolescentes tienen posibilidades de ser estudiados.

Forma de selección: Muestreo aleatorio simple.

Además se utilizó una muestra secundaria conformada por dos profesores de recreación, dos de baloncesto, uno de voleibol, uno de fútbol y esgrima.

Métodos de investigación.

Métodos teóricos:

Histórico-lógico: Permitió conocer los antecedentes, trayectoria y evolución acerca del proceso de masificación por la práctica de la esgrima en los adolescentes.

Análisis-síntesis: Se realizó un estudio detallado de cada una de las partes o componentes del proceso de masificación por la práctica de la esgrima.

Inductivo-deductivo: Ayudó a profundizar en las particularidades y generalidades de la temática, reflejando los aspectos más comunes del proceso.

Análisis documental: Es el resultado de una profunda revisión bibliográfica de la documentación que rige el trabajo de los técnicos en los combinados deportivos, programas del deporte, las resoluciones y leyes que rigen el régimen de

participación deportiva, así como los lineamientos del deporte participativo y los programas de Educación Física.

Métodos empíricos:

Observación: Permitió verificar el comportamiento de la masividad en la práctica de actividades físicas deportivas de los adolescentes de 11-14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Encuesta a los adolescentes: Mediante el mismo se comprobó las necesidades y preferencias deportivas que tienen los niños durante el horario extraescolar en la comunidad.

Entrevista a informantes claves: 14 autoridades de la comunidad (3 delegados del Poder Popular, 1 representante de prevención, 6 presidentes de CDR, 3 profesores de Educación Física y 1 técnico de recreación del Combinado Deportivo). Se utilizó para obtener información y opiniones sobre el estado actual de la masificación de las actividades físico- deportivas en la comunidad y la disposición para el apoyo del Plan.

Pre-experimento: Para comprobar el comportamiento de los parámetros observados en dos momentos de la investigación.

Método estadístico:

Estadística descriptiva: Al determinar las tablas de distribución de frecuencia.

Estadística inferencial: Al aplicar la dódima de diferencia de proporciones y conocer si existe o no diferencia significativa por la aplicación del plan.

Aporte teórico:

La elaboración del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Aporte práctico:

El Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Novedad científica:

La utilización por vez primera del Plan de actividades físico-deportivas para la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años hacia la práctica del deporte del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

CAPÍTULO I. Fundamentación teórica.

1.1. Masificación del deporte.

Cuando hablamos de masificación del deporte, nos referimos a que la práctica deportiva sea accesible a todas las personas, sin condicionantes de ninguna índole, es decir, la popularización masiva de la práctica del deporte. El “Deporte para Todos” es un concepto vinculado a la recreación y esparcimiento mediante la práctica de la actividad física y el deporte en el tiempo libre. Los fines que persigue son:

- Desarrollo mental, físico y social.
- La comprensión de los valores morales, y del espíritu deportivo, de la disciplina y de las reglas.
- El respeto por sí mismo y por los demás.
- El aprendizaje de la tolerancia y la responsabilidad, elementos esenciales de la vida en una sociedad democrática.
- La adquisición del dominio de sí mismo, del amor propio y la autorrealización.
- La adquisición de un modo de vida sano.

El término masificación desde el punto de vista general se define en el Diccionario Manual de la Lengua Española Larousse 2007(1) de la siguiente manera:

Masificación:

- Acción y resultado de hacer multitudinaria una cosa.
- Hacer de un grupo de personas una masa amorfa.
- Hacer que desaparezcan o que no se puedan diferenciar las características personales o individuales de los miembros de un grupo social.
- Ocupar un lugar un gran número de personas.
- Utilizar o requerir un servicio un grupo muy elevado de personas.”

Se asume la acción o resultado de hacer multitudinaria una cosa y al extrapolar esta concepción deporte, la masificación se considera como la incorporación de un buen número de personas a la práctica de actividades deportivas recreativas y para la salud en la comunidad, a partir de la tendencia del “deporte para todos” argumentada con anterioridad.

El Deporte para todos tiene en común con la Educación Física el potencial formativo de carácter integral y su orientación hacia la salud a través de la condición física y la mejora de la calidad de vida, sin embargo se diferencia de ella por su carácter espontáneo y voluntario, y por su independencia, respecto a los planteamientos de la enseñanza formal de los sistemas educativos. También se destaca que el papel que debe desempeñar la Escuela para que los jóvenes participen progresivamente y de forma duradera en la práctica de una actividad física o deportiva, será necesaria la ayuda de otros agentes sociales y gubernamentales. En Cuba, el INDER se encarga de proporcionar a los practicantes una actividad física sistemática y organizada por medio de los Combinados Deportivos asociados a los Consejos Populares.

El deporte constituye una de las manifestaciones culturales más difundidas en las sociedades contemporáneas. Esto ocasiona que desde el deporte se puedan atender muy adecuadamente una serie de propósitos, necesidades e intereses de personas que viven en el mundo actual. También ofrece una doble vertiente en la utilización del tiempo libre: por un lado es un elemento ideal para la realización de actividades de diversa índole, con propósitos muy diversos; y por otro presenta una oferta fascinante como espectáculo.

1.1.1. Desarrollo de la masificación del deporte revolucionario.

La concepción revolucionaria del desarrollo deportivo apoyada en el principio de la masividad, que será siempre la base para el desarrollo de la calidad, ha presidido durante todos estos años el deporte nacional. Si fuera necesario resumir, en el plano ideológico, los principales logros obtenidos en la cultura física y la recreación:

- ❖ La incorporación de las actividades físicas, como parte de la modernización, a los planes terapéuticos en la medicina contemporánea y al mismo tiempo la garantía de la acción física y psíquica del deporte para los minusválidos.
- ❖ La lucha activa contra toda forma de discriminación en el deporte, contra el uso de drogas y estimulantes para mejorar el rendimiento, contra la falta de una verdadera democracia en el movimiento deportivo internacional proclamando y actuando a favor del establecimiento de un nuevo orden deportivo internacional.
- ❖ La organización de los planes y programas atendiendo a la premisa de darle a cada cual según sus necesidades, estableciendo una pirámide de desarrollo que no sólo tuvo en consideración el orden y la progresión de los esfuerzos desde la base hasta la nación, sino las edades y las diferencias entre la actividad propia del programa escolar y los niveles de enseñanza, y de las categorías sociales con su carácter totalmente abierto a partir de la edad establecida.
- ❖ El establecimiento de un instituto estatal encargado de aplicar una política global, centralizada en la concepción y el planeamiento y descentralizada en su ejecución, aplicando con rigor científico e idoneidad técnica, los contenidos de la educación física, el deporte y la recreación.
- ❖ El desarrollo de un régimen de participación como subsistema competitivo; la diferenciación en la atención a los problemas específicos; los requerimientos y exigencias del deporte de alto rendimiento, sin desvincular éste de los planes masivos, lo que constituye, la base para garantizar el tránsito de lo cuantitativo a lo cualitativo.
- ❖ La planificación de las actividades, teniendo en cuenta las diferencias concurrentes en las distintas provincias, sin renunciar a los altos objetivos de alcanzar en el orden nacional el orden más uniforme.
- ❖ La confianza en el hombre y en las masas llamadas a contribuir con una participación activa en el desarrollo de las facilidades y oportunidades que la revolución estableció para desarrollar masivamente el deporte, la cultura física

y la recreación; la creación de los consejos voluntarios y el papel de las organizaciones políticas, sociales y de masas acreditan esta verdad histórica.

- ❖ Se erradicó la dependencia extranjera en cuanto a la producción de equipos e implementos deportivos, creando y perfeccionando constantemente la tecnología y los planes de la industria deportiva.
- ❖ El deporte, la cultura física y la recreación convertidos en una necesidad social reclamada por todos a partir del desarrollo de una conciencia que identifica, interpreta y utiliza la ejercitación física y la práctica deportiva y recreativa como un elemento vital para la salud, el disfrute apropiado del tiempo libre, la elevación de la capacidad de trabajo físico e intelectual y la preparación para la defensa de las conquistas de la revolución.
- ❖ Se hizo realidad los principios del internacionalismo a través de una política de colaboración y ayuda a los países menos favorecidos y con necesidades específicas para el desarrollo del deporte, la cultura física y la recreación, la formación de cuadros técnicos y de dirección, así como la preparación del personal científico.
- ❖ El logro de que todas las organizaciones sociales y de masas, así como las diferentes agrupaciones laborales y profesionales incorporen a sus planes, la participación deportiva activa y la práctica sistemática de la Educación física, los deportes y la recreación.
- ❖ La Cultura Física y el deporte, se han convertido en un poderoso medio de consumo del tiempo libre de la población y de su disfrute recreativo.

Los éxitos alcanzados por Cuba en el deporte, ratifican el carácter eminentemente social de esta actividad, y responden a los cambios sociales e ideológicos ocurridos a partir del triunfo revolucionario.

Cuba se ha convertido en una gran potencia, de hecho en el primer país de América Latina que estableció etapas superiores de especialización médica en los deportes, así como promover la salud mediante la práctica sistemática de la actividad física.

Este ha sido y será por siempre el objetivo del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), donde su empleo va encaminado a la población, hacia la práctica del ejercicio, como instrumento para mejorar la calidad de vida de cada ciudadano cubano. Y simultáneamente al crecimiento de las perspectivas de vida, tratar de alejar aún más a niños, jóvenes, adultos y ancianos del alcohol, del tabaco y las indisciplinas sociales, poniendo en práctica el lema “Mente sana en cuerpo sano”.

En Cuba, la práctica masiva del deporte se convirtió en un derecho inalienable de toda la población, sustentado por la Ley 936 de 1961 creadora del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) y es la base en que se apoya nuestro subsistema de alto rendimiento. La cantera mas segura y mejor organizada para este fin es sin duda la escuela, que mediante la Educación Física y el Deporte Participativo es quien despierta la motivación por la práctica deportiva, lo que se refleja y fortalece en el ámbito de la comunidad, por lo que no podemos ver estos elementos aislados, sino como continuidad del proceso de masificación, que al tiempo que constituye una opción útil para el empleo del tiempo libre, es una fuente de identificación de posibles talentos que puede ser aprovechada por los Combinados Deportivos que existen en todos los Consejos Populares.

➤ **Consejos Voluntarios Deportivos.**

Se crearon a nivel de base, como células organizativas constituidas en los centros de trabajo, escuelas, universidades, unidades militares, cooperativas agropecuarias y barrios agrupados municipal y provincialmente en todos los niveles del proceso docente.

Su finalidad era garantizar la incorporación masiva del pueblo a la práctica de las actividades deportivas; estos eran como células que diseminadas por todo el territorio nacional, a través de activistas del deporte y todas las organizaciones revolucionarias, constituyeron la columna vertebral del movimiento deportivo. Es importante destacar que con la creación del INDER y la fundación de los consejos voluntarios deportivos, se fortaleció la participación directa de las masas a la práctica sistemática de las actividades físicas. Es el eslabón más importante

de la actividad voluntaria en nuestra esfera y que permite impulsar las tareas con cuadros voluntarios no profesionales, es sin duda alguna el creado para resolver la masividad y el desarrollo de planes y programas.

- Contribuir a la incorporación del pueblo a la práctica de la actividad deportiva.
- Defender y establecer el régimen de participación deportiva.
- Cooperar en realizar festivales deportivos.
- Selección de activistas para cursos de superación y calificación.

Los Consejos Voluntarios deportivos sintetizan el deporte revolucionario masivo, y muestra de ello es cuando el compañero Conrado Martínez junto a jóvenes y menos jóvenes instituyeron el día del deporte en Cuba, el 19 de Noviembre de 1961.

➤ **Régimen de participación.**

Este principio es una manifestación nueva que acredita la validez que como garantía de participación masiva del pueblo, emerge la calidad deportiva, es decir los mejores atletas que nos representan en eventos nacionales e internacionales. El deporte cubano en su organización, se desarrolla mediante el régimen de participación, donde es la respuesta a los principios de participación masiva y el mejor estímulo para la calidad y desarrollo del deporte, de ahí que este régimen de participación se planteó como objetivos los siguientes:

- ☞ Hacer llegar a todos el deporte.
- ☞ Proporcionar educación a través de las capacidades atléticas.
- ☞ Fomentar nuevas formas de pensar, actuar, cooperar, ser modesto, colectivista, tener voluntad y amor a la patria.

Abogamos por el deporte masivo como elemento formativo de salud, educativo, creador de voluntades firmes y de espíritu de sacrificio, como parte de la educación natural y lucha contra los vicios, para de esta forma fomentar los mas puros sentimientos de amistad y buenas relaciones entre los hombres.

Por otra parte en el contexto internacional podemos decir que existen programas y proyectos los cuales están apoyados por diferentes organizaciones e instituciones como la Organización de Naciones Unidas, la Organización Mundial de la Salud y otras, las cuales brindan su apoyo para la materialización y puesta en práctica de los mismos, donde podemos mencionar algunos como el programa Deporte para todos, que reúne una gran cantidad de países, Salud, Deporte y Recreación, y otros, donde todos tienen bien conceptualizados sus objetivos y líneas de trabajo.

1.1.2. Entidades organizativas que participan directamente en la ejecución de los servicios y productos del sistema de Cultura Física y Deporte en Cuba.

Los Centros y Combinados Deportivos con sus áreas deportivas. Son las entidades básicas donde se desarrollan los servicios de: Deporte de Alto Rendimiento en su etapa de Iniciación, y Actividad Física y Deporte para toda la Población o Deporte Participativo, los cuales comprenden todos los programas o servicios específicos que integran estas dos salidas del sistema.

Las Escuelas y Centros Escolares con sus áreas deportivas. Constituyen las unidades básicas de los servicios de Actividad Física y Deporte para la población escolar del sistema nacional de educación, sin detrimento de las relaciones que se establecen con los Centros y Combinados Deportivos.

Estas son las entidades que inciden directamente en la masificación del deporte, de lo que se nutren en gran medida las tres restantes que componen la pirámide del alto rendimiento.

La práctica de actividad física, se produce tomando en consideración varios elementos: el modo, la forma, los medios y la evaluación. El primero se refiere al desarrollo de las acciones que caracterizan la actividad (donde se identifican los objetivos, los contenidos, y el método); el segundo la estructura organizativa en dos dimensiones, el espacio y el tiempo; el tercero hace referencia a los recursos que apoyan la realización de las actividades y por ultimo la manera de comprobación de los resultados de la actividad, todo lo cual determina una

sucesión de momentos o etapas que en su conjunto conforman procesos más específicos: el proceso de educación física, entrenamiento deportivo o recreación física.

Los tipos específicos de practica de actividades físicas se caracterizan por las necesidades que satisfacen, expresadas estas en forma de objetivos y por los procesos particulares que aseguran los objetivos, los cuales hacen parte de cuerpos teóricos y metodológicos especializados, así podemos hablar de los objetivos y procesos siguientes:

Objetivos	Procesos
Formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas.	Educación Física.
Recuperación y mantenimiento de Cualidades, habilidades físicas y coordinativas.	Educación Física.
Alto rendimiento deportivo.	Entrenamiento Deportivo.
Esparcimiento y ocupación formativa y creativa del tiempo libre.	Recreación física.

Ahora bien, la practica generalizada de actividad física y deporte se realiza de una u otra forma a través de organizaciones y su expresión concreta se corresponde con los objetivos de estas organizaciones.

El proceso a través del cual se verifica la práctica de actividad física y deporte y también la visualización de los eventos deportivos y que están relacionados directamente con el cumplimiento de los objetivos del sistema y son desarrollados por una organización básica se denomina: servicio de actividad física y deporte.

Los servicios de actividad física y deporte a su vez se organizan en tres niveles de sistematicidad atendiendo a los elementos: objetivos, procesos particulares, características del practicante:

1. Los servicios específicos.
2. Los grupos de servicios generales.
3. Las salidas de la organización.

El primer nivel de sistematicidad lo integran los servicios específicos, estos se organizan atendiendo a las necesidades y los procesos particulares de práctica de actividad física. Este nivel de sistematicidad identifica el proceso de práctica de actividad física en sí mismo, aunque dependiendo siempre de los procesos generales de la organización como un todo. Este nivel de sistematicidad lo denominamos servicio específico de actividad física y deporte.

El servicio específico hace referencia a la realización de la práctica de actividad física, donde se consume la práctica, donde se personaliza y hace realidad, donde se satisface o no las necesidades. El servicio específico hace referencia a una actividad física concreta, personas en singular, en un tiempo real y un lugar dado.

Por otra parte estos se relacionan, desde el punto de vista de la prioridad de los objetivos del sistema de cultura física, con los objetivos inherentes o esenciales, diferenciándose de aquellos que haciendo parte del sistema están referidos a otros componentes o a su interrelación con otros sistemas. Los objetivos

esenciales del sistema, sus objetivos inherentes están directamente relacionados con la práctica de las actividades físicas.

El segundo nivel de sistematicidad de los servicios se estructura a partir de la integración de las necesidades principales a satisfacer, las características generales de la población que produce la demanda y los procesos esenciales asociados a los distintos tipos de servicios específicos.

Partiendo de estos criterios, en Cuba se identifican cinco grupos principales de servicios específicos:

Primer grupo:

Los servicios de actividad física para los niños, adolescentes y jóvenes vinculados a las instituciones educativas, los servicios de actividad física para los niños no vinculados a las instituciones educativas, los servicios de actividad física para las personas con discapacidades físicas y mentales, los servicios de actividad física para niños y jóvenes con trastornos de la personalidad, los servicios de actividad física para personas con diferentes problemas de salud física y mental, los servicios de actividad física para personas con pleno estado de salud física y mental y los servicios de actividad física para personas de la tercera edad; los cuales satisfacen necesidades individuales de formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas, de compensación y rehabilitación de cualidades y habilidades físicas y coordinativas, de rendimiento motriz (no asociado al alto rendimiento deportivo); y necesidades sociales de contribución a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la integración social y la creación y desarrollo de la cultura física, caracterizándose este grupo de servicios porque utilizan como proceso fundamental un proceso de Educación Física.

Segundo grupo:

Los servicios de actividades físicas recreativas para el sector residencial urbano, los servicios de actividades físicas recreativas para sectores residenciales urbanos con características especiales, los servicios de actividades físicas recreativas para

el sector laboral, los servicios de actividades físicas recreativas para las personas con discapacidades físicas y mentales, los servicios de actividades físicas recreativas para el sector rural y de montaña y los servicios de actividades físicas recreativas para el sector escolar, los cuales satisfacen necesidades individuales de esparcimiento, autorrealización, reconocimiento, satisfacción espiritual; y sociales de uso creativo y formativo del tiempo libre, contribución a la calidad de vida, contribución a la integración social y creación y desarrollo de la cultura física, caracterizándose este grupo de servicios porque utiliza como proceso fundamental un proceso de Recreación Física.

Tercer grupo:

Los servicios de deporte para niños, adolescentes y jóvenes del Sistema Nacional de Educación, los servicios de deporte para el sector laboral, los servicios de deporte para el sector campesino, estos servicios satisfacen necesidades individuales de desarrollo deportivo, rendimiento deportivo (no asociado al alto rendimiento deportivo), autorrealización, reconocimiento, satisfacción espiritual; y sociales de iniciación deportiva, contribución a la formación integral, a la calidad de vida y a la creación y desarrollo de la cultura física, caracterizándose este grupo de servicios porque utiliza como proceso fundamental un proceso de entrenamiento deportivo.

De los cinco grupos de servicios existentes, los tres primeros (descritos anteriormente) garantizan la práctica masiva de la actividad física con diferentes finalidades o salidas, de las cuales destacamos:

- Los servicios de actividad física y deporte que están dirigidos a toda la población y que satisfacen principalmente necesidades de formación, recuperación, rehabilitación, satisfacción y uso creativo y formativo del tiempo libre, elevación de la calidad de vida, salud, preparación para la defensa y creación y desarrollo de la cultura física.

1.1.3. Actividad física y deporte para toda la población o deporte participativo.

Estos abarcan los tres primeros grupos de servicios específicos.

Los servicios deportivos que están dirigidos a la población que posee características especiales de rendimiento físico y deportivo y que satisfacen principalmente necesidades de máximo rendimiento físico y deportivo, imagen, reconocimiento y realización, creación y desarrollo de la cultura física:

Algunos autores identifican los objetivos generales del sistema de cultura física y deporte como sus finalidades definiéndolas de la forma siguiente:

Finalidades a escala individual:

- Desarrollo óptimo de las estructuras muscular, ósea, psíquica.
- Desarrollo psicosomático mediante el movimiento.
- Optimización del estado de salud y su mantenimiento.
- Desarrollo de la socialización y de la participación individual.

Finalidades a escala de masas:

- Desarrollo de la unidad psicosomática a través de la organización de la componente motora del aprendizaje.
- Empleo del tiempo libre creativo, lúdico y promoción del estado de salud entendido como parte integrante del desarrollo cultural.
- Superación de la hipocinesia escolar, del trabajo, residencial etc.
- Integración social de los ancianos.

En términos generales podemos identificar como objetivos generales del sistema de cultura física los siguientes:

- La práctica o realización de actividades físicas, agrupadas principalmente en las áreas de deporte, educación física y recreación.
- La contribución a través de esta práctica a la formación integral del hombre.
- La contribución y fomento de la cultura física.

- La contribución al incremento de la calidad de vida de los miembros de la sociedad.
- El esparcimiento y uso creativo y formativo del tiempo libre.

El Dr. Darwin Semotih, Presidente de la Sociedad Internacional de Estudios Comparados de Educación Física y Deportes (ISCEPS), manifestó en la Cumbre Regional de Educación Física y Deportes, celebrada en Cuba, que el gobierno cubano tiene un gran compromiso en la tarea de promover el deporte participativo y de alto rendimiento; y precisó: “Creo que es muy importante el papel de la educación física y el deporte en la formación de valores, la salud y la calidad de vida del ser humano, posibilidad que tienen hoy no todos los niños y jóvenes del planeta y en las que Cuba y Venezuela son ejemplos en este continente”. Por su parte, el representante de la UNICEF en Cuba, Dr. José Juan Ortiz, expresó: “El deporte es una escuela para la vida, fragua de valores y hoy no todos los niños tienen derecho al juego, a la educación física escolar, hemos visto que Cuba y su sistema social priorizan esta vital actividad para el desarrollo infantil.” (Garrido 2005)(2).

Finalmente es válido destacar que los avances alcanzados por Cuba en la esfera deportiva ratifican la decisión del Estado de dedicar esfuerzos y recursos para la promoción y práctica del deporte y la actividad física, con el propósito no sólo de obtener medallas sino también para elevar la calidad de vida y el bienestar social en general. Por ello queda legislado el DECRETO Número 140/1988 Sobre el régimen de participación deportiva, publicado en la Gaceta Oficial el 25 de febrero de 1988.

1.2. La iniciación a la Esgrima.

La esgrima es un deporte que en nuestro país ha alcanzado un importante lugar en la historia. Este deporte goza de mucho prestigio y fama abalado por sus resultados internacionales, practicado actualmente por hombres y mujeres en sus tres armas.

No podemos hablar de la esgrima sin mencionar dos conceptos fundamentales como son:

✚ ***El arte de tocar sin ser tocado.***

Y el segundo concepto va más al origen y desarrollo de la esgrima en Cuba como:

✚ ***La utilización de los instrumentos de trabajo con destreza frente a otro adversario con el fin de agredirlo o evitar su agresión, no es sino una manifestación esgrimística.***

También se ha hablado de alguien que esgrima su pluma, esto es en sentido figurado para decir que la persona es hábil en el arte de escribir.

La esgrima esta insertada dentro de los deportes de combate donde sus combates son cuerpo a cuerpo con armas blancas aceptadas.

La esgrima es el arte y deporte del manejo de un arma, mediante un conjunto de movimientos previamente aprendidos, más o menos complejos y rápidos. Durante el asalto se establece un intercambio de estocadas y engaños con la que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlo, o provocarles para que ejecute acciones en la que el estará previniendo.

De su velocidad, coordinación, inteligencia y experiencia dependerán sus posibilidades de éxito, pero si el contrario es de igual destreza se producirá un intercambio de golpes y persecuciones por la pista, generando una lucha intensa por el tocado.

La esgrima es un conjunto de habilidades muy diversas, lo que la hace practicable desde muy temprana edad hasta una muy avanzada edad, los jóvenes aprovechan sus reflejos y la velocidad, los adultos la inteligencia y su auto control.

La esgrima como deporte se puede clasificar como: un deporte acíclico de intensidad variada, realizando su actividad competitiva en la zona mixta del metabolismo aerobio, anaerobio y pertenece al grupo de los deportes de combate.

El espacio donde se desarrolla el combate es una pista metálica, de forma rectangular (en forma de pasillo), que mide 14 metros de largo por un metro y medio de ancho, posee una línea central que divide pista en dos, a 2 metro de esta línea a ambos lados se encuentra la línea de puesta en guardia, a 4 metros de la de puesta en guardia se encuentra las líneas de aviso a un metro de esta se encuentra la línea final.

1.2.1. Procedimientos para realizar las competencias.

La selección del procedimiento de las competencias depende de los objetivos planteados, de la cantidad de participantes y del lugar de celebración. Además de esto, se consideran las posibilidades del colegio de arbitraje y el tiempo que se le dedicarán a las mismas.

Los procedimientos más frecuentes para celebrar las competencias de esgrima son:

- Competencias por un grupo único de tiradores.
- Competencias por grupos (por «poules»).
- Competencias por eliminación directa.
- Competencias por eliminación directa con fórmula mixta.

El procedimiento de las competencias por un grupo único de tiradores tiene una aplicación preferente en los torneos de control, competencias eliminatorias, y por equipos con una cantidad no grande de los colectivos participantes. El procedimiento por poules examina la división de los participantes (equipos) en grupos (5 – 6 personas o 3 – 4 equipos), en cuyos marcos, cada deportista o equipo realiza los combates (match) con cada uno de los adversarios. Con posterioridad una cantidad determinada que compiten y ocupan los mejores lugares pasa a la poul siguiente de las competencias.

El procedimiento de eliminación directa predetermina el final de la competencia para un deportista (equipo) después de la primera derrota, así como también en casos determinados la ejecución de combates de consuelo entre los deportistas perdedores, cuyas victorias les permiten continuar la lucha por el campeonato.

Es posible también la celebración de combates adicionales con la finalidad sacar un lugar determinado de los participantes de la final.

Las competencias de eliminación directa con fórmula mixta presentan en sí una combinación de los combates por el principio eliminación con un grupo único y del match con eliminación directa.

Además de los procedimientos expuestos, la celebración de las competencias de esgrima permite las diferencias de carácter siguiente:

En las competencias individuales se pueden sacar los lugares de todos los deportistas participantes, los ganadores y los medallistas.

En las competencias individuales y por equipos, además de los lugares individuales de los participantes, se determinan paralelamente los resultados de los equipos. En este caso de todos los participantes, incluyendo los deportistas de cada uno de los equipos que se incluyen en el sorteo general.

En las competencias por equipo se determinan los lugares de los equipos durante la conducción de los combates entre cada uno de los deportistas que compiten de los colectivos o hasta sacar los equipos ganadores, así como también en casos determinados entre números concretos de los equipos.

1.3. Cualidades motoras y psicológicas.

Las manifestaciones de las cualidades motoras y de la esfera psicológica en los combates de los esgrimistas, tienen la profundidad de un carácter especializado y encuentran su personificación ante todo en la adecuación de las soluciones tácticas, en la técnica y la rapidez de ejecutar las acciones. En este caso, el nivel de las cualidades motoras y psicológicas en mucho limita las posibilidades del deportista en el dominio de la técnica y de la táctica, pero el perfeccionamiento de la composición de las operaciones especializadas y los componentes tácticos de su preparación y aplicación ayudan a una manifestación más plena del nivel de preparación de la esfera motora y psicológica en los combates de esgrima.

En la rapidez del esgrimista se vinculan muchos componentes funcionales y técnico-tácticos de las acciones, entre ellos:

- Las características velocidad-fuerza de ejecución de los elementos.
- El tiempo del periodo cerrado de la reacción motora.
- La ausencia de pre señales y de movimientos adicionales.
- La ausencia de sobretensión de los músculos de los hombros del brazo armado y del cuello.
- Las características elevadas de arrancada que garantizan el movimiento de la velocidad máxima y en consecuencia cierta sorpresa para el adversario.
- El nivel optimo de la trayectoria de los movimientos.

La habilidad del esgrimista se manifiesta en el acierto de la resistencia con el arma sobre el arma del adversario y de la acción recíproca con él según las características espacio y tiempo en los combates que surgen inesperadamente con determinadas velocidades al ejecutar las combinaciones de los elementos.

La fuerza de los músculos de las piernas, la mano y el hombro del brazo armado asegura la longitud de ejecución de los ataques y mantiene la calidad de los movimientos con el arma y de la maniobra durante los cambios inesperados de la dirección de los movimientos para lo cual es imprescindible superar la inercia (especialmente durante la fase inicial de rapidez máxima de una acción).

La resistencia del esgrimista esta personificada en la exactitud al conectar los toques, la ausencia de baches en los movimientos con el arma y en los desplazamientos, en la conservación del nivel alcanzado de los índices importantes del nivel de preparación técnico-táctico en las condiciones de cargas significativas.

La flexibilidad del esgrimista se encuentra en el reflejo especializado sobre todo en la movilidad de la articulación del hombro del brazo armado, ella garantiza llegar a los parámetros típicos de ejecución de las defensas y de las fintas sin sacar el codo por la trayectoria del tronco. La adquisición de una técnica optima de a

fondo y de «flecha», en las posiciones típicas de la actitud de combate y en los desplazamientos se halla también en dependencia del dominio de amplitudes determinadas de los movimientos con el tronco y con las piernas en los planos exigidos para la esgrima y que se manifiestan sin tensiones aparentes.

El pensamiento táctico del esgrimista está en prevenir las interacciones inminentes en un tiempo limitado entre los combates y los asaltos, en hallar la esencia táctica en las acciones, intenciones y estados (propios y de sus adversarios), en la aprobación de las soluciones y en el control adecuado de las acciones aplicadas.

La memoria del esgrimista garantiza la valoración de las situaciones combativas anteriores, el análisis de los combates efectuados, de las particularidades del combate cuerpo a cuerpo con determinados adversarios, la selección de la información imprescindible para su interpretación.

La aplicación de las ofensivas (ataques, contraataques, defensas con ripostas) en segmentos óptimos del tiempo y con una distancia muy ventajosa, la adquisición de los parámetros adecuados de los movimientos que surgen por situaciones se fundamenta en las manifestaciones máximas de la intensidad de la atención antes de comenzar el combate. La habilidad de eludir el surgimiento de instantes malos durante una preparación de resistencia a los ataques será a costa de conservar una distancia fuera de peligro en el combate y de un control ininterrumpido sobre los movimientos del contrario con el arma y sobre los desplazamientos preparatorios, manifestándose en este caso la estabilidad de la atención.

Una práctica prolongada de la conducción de un combate deportivo deja una huella esencial sobre el proceso de formación de las cualidades de la personalidad del esgrimista y en particular en:

- ❑ La **iniciativa**.
- ❑ La **perseverancia**.
- ❑ La **firmeza**.
- ❑ El **autodominio**.
- ❑ La **decisión**.

- ❑ La **valentía**.
- ❑ La **orientación hacia una finalidad**.
- ❑ El **nivel de la disciplina**.

Al adaptarse a las condiciones de la actividad competitiva, realizando la búsqueda de las situaciones adecuadas a las intenciones y las acciones óptimas (ante los esfuerzos volitivos en su realización) la calidad de la personalidad del esgrimista adquiere manifestaciones determinadas. Conforme a la situación de los combates, los esfuerzos volitivos se caracterizan ante todo por las motivaciones tácticamente expresadas, por la conducta y por las relaciones con las operaciones motoras especializadas.

La *iniciativa* está expresada en la búsqueda independiente y orientada de los medios del combate y de los componentes tácticos sobre la preparación, aplicación e intentos de los denominados adversarios pero la *perseverancia* está en la sucesión de los esfuerzos sobre la ejecución de las intenciones, el alcance de los objetivos intermedios y finales en cada uno de los eslabones de la competencia.

La *firmeza* consiste en una ausencia de forzar los acontecimientos en los combates, en la orientación de actuar solamente al surgir o crearse las situaciones con las condiciones reales de alcanzar un resultado, en ignorar con una probabilidad poca el éxito de los motivos para aplicar las acciones. A su vez, el *autodominio* se manifiesta en la búsqueda enérgica de las soluciones adecuadas y tácticas de las acciones aplicables en las situaciones que surgen inesperadamente al hacerse compleja las situaciones de las competencias.

La *decisión* se expresa en la selección de las acciones efectivas y de la táctica de conducción de los combates y su aplicación en las situaciones especialmente importantes para el resultado del deportista en una competencia. La *valentía* en las acciones enérgicas de las situaciones que surgen deshacen el peligro de

recibir un toque (golpe), o de perder el combate, reducir el resultado en las competencias.

La *orientación* hacia una finalidad se basa en la inclinación fuerte del esgrimista hacia su evento favorito, en el deseo de alcanzar el éxito, en la creación de los objetivos y la realidad de lograrlos con un esfuerzo personal y un valor social. Es importante la habilidad de subordinar los deseos del deportista a los esfuerzos racionales en la ejecución de los objetivos que están ante las competencias.

La concentración de la atención y de los esfuerzos en las búsquedas de los medios para lograr la victoria, la discreción de manifestar la insatisfacción y otras reacciones de la conducta sobre impedimentos externos e internos, la conservación de la disposición hacia una tensión límite en los combates caracterizan la *disciplina* competitiva del esgrimista.

El cálculo de los datos permite garantizar el perfeccionamiento de las cualidades y de los hábitos en el entrenamiento de los esgrimistas y optimizar la selección de los ejercicios para su especialización.

En estos párrafos, aunque se trata específicamente de entrenamiento, se resumen una serie de valores y actitudes que son factibles de desarrollar en la actividad de masificación con los niños, adolescentes y jóvenes de la comunidad, como continuidad del proceso de formación integral que desarrolla la Escuela en Cuba. Todos estos valores abordados en los párrafos anteriores, más otros tan importantes como el patriotismo, la honestidad y el internacionalismo, están previstos en los Programas de Educación Física y en los Planes de Preparación del Deportista.

Con las actividades propuestas en la investigación se le da continuidad a estos objetivos a nivel de comunidad.

1.4. Características morfofuncionales y psicopedagógicas de las edades de 11 a 14 años.

Etapas prepuberal.

Chicas 9 – 10 años.

Chicos 10 – 11 – 12 años.

Aspecto Cognitivo.

La atención es mayor pero es evidente un desasosiego general.

- Esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventureras.
- Se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar nociones espaciales y de tiempo.
- Predomina la realidad sobre la imaginación.

Aspecto Motriz.

- Es más lento que en el estadio anterior.
- La coordinación mejora.
- Responden mejor a los esfuerzos de resistencia.
- La recuperación después del esfuerzo.

Aspecto Afectivo.

- Se desarrolla la toma de decisiones.
- Pierde la ingenuidad del comportamiento.
- Discute sobre lo correcto e incorrecto.
- Disminuye la timidez y aparece la acción.
- Cauteloso y atrevido.
- Entrometido, entusiasta.
- Se interesa por las actividades.
- Comienza a percatarse por el comportamiento correcto.

Objetivos.

- Continuar desarrollando el aparato psicomotor por el mejoramiento de las perfecciones y coordinaciones.
- Mejorar los movimientos básicos relacionados con la postura.
- Desarrollar la capacidad de análisis.
- Integración al grupo con eliminación del individualismo.

Ejercicios.

Además de los utilizados anteriormente, se añaden:

- Juegos Pre deportivos tanto de carácter genérico como específicos, pero con preferencia a los primeros.
- Actividades acuáticas.

Etapas puberal.

11 – 12 años.

12 – 14 años.

Aspecto Cognitivo.

- Al final del estadio alcanza posibilidades perceptivas y analíticas parecidas a las del adulto.
- Comienza a nacer en él el sentido crítico.
- Rechaza cualquier forma de examen o juicio sobre su propia personalidad.
- Es curioso y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos.
- Tiende a independizarse del adulto pero sus modelos de comportamiento son todavía inciertos donde sean posibles.

Aspecto Motriz.

- Se presentan desequilibrios funcionales y aparece un freno al desarrollo de la coordinación.
- La resistencia disminuye en proporción al crecimiento por el gran aumento de la cavidad cardiaca.
- Los defectos posturales del movimiento son frecuentes.

Aspecto Afectivo.

- La aparición de los caracteres sexuales secundarios afectan notablemente las características afectivas.
- Tendencia a oponerse a los demás y a las críticas, a veces con agresividad.
- Se inicia la atracción entre chicos y chicas.
- Progresivo alejamiento familiar en busca de nuevas relaciones extra familiares.
- Crisis de independencia.
- El desarrollo de la personalidad cobra fuerza.

Objetivos.

- Práctica deportiva formal.
- Dominio de destrezas deportivas.
- Desarrollo cuidadoso de las cualidades motrices.
- Uso de la deducción por análisis profundo.
- Participar activamente en el grupo.
- Búsqueda de hábitos para la práctica deportiva.

Ejercicios.

- Juegos Pre deportivos.
- Para el acondicionamiento físico y el desarrollo de las cualidades motrices:
 - Gimnasia, Atletismo, etc.
- Para la adquisición de destrezas:

- Baloncesto, balonmano, fútbol, natación, etc.
 - a) Fundamentos técnicos (ofensivos defensivos.)
 - b) Tácticas básicas (ofensivos y defensivos).

Teniendo en cuenta estas características, es que clasificamos a la población investigada como adolescentes, pues incluye las etapas pre-puberal y puberal donde las características excluyentes son inferiores a las integradoras.

A continuación analizamos algunos aspectos del aprendizaje motor y desarrollo físico a tener en cuenta a la hora de confeccionar un Plan de Actividades para la masificación, y aunque difieren los objetivos, son mayores los puntos de coincidencia.

1.4.1 Fase de consolidación (11-14 años: enseñanza básica).

Esta fase de la formación de base tenemos que tratarla en dos capítulos, porque los objetivos y las tareas de la formación se cambian y se desarrollan.

Fase de la transmisión de los elementos básicos de la técnica y táctica de la esgrima, así como de las cualidades físicas generales (11-12años).

Si los niños en los años anteriores han llegado a conocer la esgrima, se les puede más fácilmente llevar al entrenamiento del mismo. A los niños les gusta y moverse libremente. Pero para su desarrollo rígido y equilibrado es necesaria también la aplicación de actividades ordenadas, ya que la coordinación motriz, la armonía de la musculatura, las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Esta edad es la más apropiada para el aprendizaje conciente de los elementos básicos de la disciplina. En esta fase es característica la transmisión de las bases de la técnica, táctica y de las capacidades físicas, la educación de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de habilidades motrices variadas. Por eso se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Las extremidades, sobre todo las piernas, crecen su masa y fuerza muscular aumentan poco a poco. Se puede ser muy exigente a los niños de

11-12 años con respeto a la velocidad, habilidad y resistencia. Es característico de esta edad el afán de reconocimiento, el mostrarse como el mejor en: destrezas, fuerza, y habilidad, se dejan comparar fácilmente entre si. A esta edad se trata todo de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, refinamiento y mejora de los gestos motores, y de llevar al niño paso a paso al juego con contrario. El desarrollo de las cualidades físicas se combina paulatinamente con los elementos técnicos-tácticos. Visto desde un punto pedagógico, es importante que se den cuenta de lo necesario que es un comportamiento disciplinado, del cumplimiento de las reglas, del comportamiento correcto con sus compañeros y con el adversario.

Unos comportamientos consolidados de tal modo influyen positivamente en el rendimiento. Esencial es también el desarrollo de las cualidades volitivas: la ambición, la perseverancia, y la adaptación a unas costumbres de un modo de vida deportiva. En esta fase es absolutamente necesario llevar a cabo competiciones, porque es un medio insustituible para la aplicación de la técnica y la táctica.

Fase de consolidación y final de la formación básica (13 a 14 años).

Las características de esta fase son la formación técnico-táctica específica así como la preparación física especial básica. Con la pubertad comienza una nueva etapa de desarrollo que todavía manifiesta considerables diferencias corporales entre los 12 y 14 años. Las proporciones corporales cambian como consecuencia del fuerte crecimiento, que puede causar trastornos en la coordinación motriz a corto o a largo plazo. Esta edad es la edad escolar, la etapa de la preparación específica. Esencialmente se emplean ejercicios, del combate y asaltos de entrenamiento con carácter competitivo. El desarrollo de la capacidad del esgrimista, la rápida percepción de situaciones y capacidad de actuación, la oportuna y la rápida aplicación de lo aprendido son los objetivos fijados. En la edad de la pubertad son características la debilidad sentimental, la irritabilidad y el comportamiento absurdo. Por eso hay que tener en cuenta tratar a los jóvenes conforme a su edad. A esta edad actúan de una manera motivante los resultados

parciales realizados. También es importante que el grado de dificultad de las exigencias crezca de una manera sistemática. La tarea de esta fase de preparación consiste en consolidar más y en los elementos técnicos. Esto requiere su enseñanza bajo condiciones específicas de competición, o sea el empleo de ejercicios y asaltos muy exigente con respeto a los mecanismos de decisión de los tiradores, ya la velocidad de ejecución, con oposición activa de un contrario. Se recomienda la práctica regular de ejercicios técnicos obligatorios en la parte preparatoria de la sesión de entrenamiento. La ambición, la perseverancia, el afán de rendir, la creatividad, la lucha y la dureza en el duelo forman en el ámbito volitivo-moral la tarea principal de la labor educativa. En ello, los esgrimistas necesitan que se les ayude con mucha paciencia e intuición.

El entrenamiento de la técnica siempre tiene que efectuarse en combinación con la táctica individual. Entonces, hay que unir la enseñanza de la técnica ya a partir de un determinado nivel de dominio a elementos de la táctica individual.

1.5. Comunidad. Concepciones generales.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre qué es comunidad, es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

La Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) define una comunidad como un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en

común, como puede ser el bien común. Por lo que la familia juega un papel importante en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre.

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor, el alcoholismo y los juegos prohibidos, en el poco desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad objeto de estudio.

El trabajo comunitario es una vía de solución a los problemas que más afectan a la población dentro de las comunidades. Además como trabajo preventivo para el enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de

su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación. Los niños y adolescentes han hecho del movimiento físico en general, y del juego en particular, su apuesta a favor de cómo explicar el mundo que les ha tocado vivir. De ahí que los profesores cuenten, como ayuda inestimable para su labor educadora, con esas ganas, que no cesan, de los niños por moverse, jugar y reiterar sus gestos técnicos sin apenas darse un respiro.

Hay que contar con que los niños son de por sí jugadores, que se expresan mejor así que mediante otro tipo de manifestaciones, y que jugando se sienten felices. Este aspecto humano que significa tanto un recurso expresivo –origen activo de comunicación-, como una fuente continua de placer -origen igualmente de vitalidad gratificante en su vida-, facilitará notablemente la tarea de los profesores a la hora de iniciar a los niños en la esgrima, como luego se indicará a lo largo de estas páginas.

Por otra parte, y como valor añadido al de la satisfacción por el juego, el talento lúdico de los niños, a través de sus gestos múltiples, permite dar a conocer sinceramente su conducta, su forma de ser más íntima, delante de todos. ¿Y qué mejor ocasión para sus profesores, que la que proporciona esta manifestación gozosa del juego, para tomar buena nota de lo que cada niño puede dar de sí mediante el juego?

1.6. Conclusiones del Capítulo I.

1. La práctica masiva de la esgrima garantiza en los adolescentes el desarrollo de capacidades físicas, la adquisición de hábitos, habilidades y destrezas, la formación de valores, la utilización adecuada del tiempo libre y el desarrollo de la cultura del medio ambiente.
2. La esgrima es una manifestación deportiva, poco difundida por naturaleza, por lo que las actividades relacionadas con ella están caracterizadas por el poco número de participantes.

3. La masificación de las actividades físicas es un derecho de la población en Cuba y está sustentada por Ley del Estado (936/61), además de que representa la base de la pirámide del Sistema Deportivo Cubano.

CAPÍTULO II: Análisis de los resultados y Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” de Pinar del Río.

2.1. Caracterización del Consejo Popular “Celso Maragoto”, de Pinar del Río.

El consejo Popular “Celso Maragoto”, del municipio Pinar del Río, se encuentra localizado hacia la zona sur de la ciudad, extendiendo sus límites hacia:

El norte con el Consejo Popular “Capitán San Luis”.

Por el Sur con el Consejo Popular “Cuba Libre”.

Por el Este con la Consejo Popular “Pedro Téllez”.

Por el Oeste Consejo Popular “Guabina”.

Ocupa una extensión territorial de 3.38 km², una población de 21017 habitantes que residen en 1934 viviendas para una ocupación de 3,2 habitantes por viviendas, su ámbito económico y social se estructura en 20 circunscripciones electorales.

El 82% de su territorio esta ocupado por viviendas por, así como algunas zonas de terrenos baldíos y ocupados de franjas verdes y huertos familiares.

El Consejo Popular “Celso Maragoto”, es un asentamiento humano de viviendas continuadas, todas en buen estado constructivo con buen grado de urbanización, pocos espacios libres de esparcimiento y circulación tanto peatonal como vehicular, pero adolece, como otras tantas comunidades modernas de nuestra ciudad, de espacios específicos para la práctica deportiva .

En su entorno existe: en una red de servicios como:

Tres panaderías.

En cuanto a la salud:

Una clínica dental y trece consultorios médicos, un centro del diabético, un hogar materno, hospital pediátrico y un policlínico de especialidades.

En cuanto a la educación:

- Cuatro escuelas primarias.
- Dos secundaria básica.
- Un pre-universitario.
- Dos círculos infantiles.

Los adolescentes de 11-14 años, la comunidad mayoritariamente y por las características habitacionales del reparto, tienen buenas condiciones de vida, con los centros educacionales dentro del perímetro, no existe una tendencia significativa hacia actividades ilícitas, favorecido sobre todo por la labor del Comité de prevención en las circunscripciones, regularmente se realizan actividades culturales y existe una buena relación entre los órganos de dirección de la sociedad con la población. No obstante, existen como en todo lugar, casos de adolescentes con padres divorciados, que conviven con otros familiares, con padres alcohólicos o reclusos, con familiares dedicados a actividades ilegales, con tendencia a hábitos nocivos como fumar, juegos prohibidos, etc.

El grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad. Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este.

En algunos casos poseen parejas, específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades.

Predomina en los adolescentes el temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que

se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas, con algunas de las instalaciones escolares antes mencionadas.

Históricamente la esgrima no ha sido una de las actividades preferidas en la zona por generaciones, nunca se ha incluido en los programas de Educación Física, la mayor personificación en este caso fue por un espigado zurdo nacido en la Habana nombrado Ramón Fonst posterior propagación como deporte de alta competición.

2.2. Análisis de los resultados investigativos.

En el presente epígrafe haremos un análisis de los resultados obtenidos durante la investigación los cuales permitieron hacer un estudio inicial del objeto de investigación y de esta forma conocer donde radicaban las principales dificultades y potencialidades del mismo, donde utilizamos diferentes métodos e instrumentos investigativos que nos permitieron diagnosticar la problemática como punto de partida de nuestro trabajo, así como obtener información en cuanto a la experiencia y criterios no solo de los posibles usuarios sino también de personas de una vasta experiencia que con sus ideas, sugerencias y valoraciones contribuyeron al desarrollo y fortalecimiento de nuestro trabajo tanto desde el punto de vista teórico, práctico y científico.

2.2.1. Análisis de los resultados de las observaciones aplicadas a las actividades físicas-deportivas de los grupos de practicantes habituales entre 11 y 14 años en la comunidad. (Ver anexo 1)

Se observó 47 practicantes habituales entre 11 y 14 años en 8 espacios visitados durante una semana. Los deportes en que mayor cantidad de practicantes en general enumeramos fueron: fútbol (12), voleibol (8), béisbol (10), baloncesto (9) y otros (8), sin embargo en solo uno tenían atención técnica, 1 activista de voleibol.

2.2.2. Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 47 adolescentes (beneficiarios potenciales) de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río. (Ver anexo 2).

En la encuesta aplicada a la muestra de 47 adolescentes, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

En la encuesta 9 expresan que les gusta jugar, 27 ver TV y 11 descansar y hacer las tareas escolares.

En cuanto a donde juegan, 7 en áreas verdes, 13 prefieren jugar en la calle, 9 opinan que en el terreno del parque y 18 en las canchas de la ESBU o el Seminternado.

Las preferencias deportivas de los adolescentes son: 17 Fútbol, 11 Béisbol, 6 Voleibol, 9 Baloncesto y 4 Ajedrez.

En cuanto a la frecuencia con que realizan estas actividades, 7 expresan que 5 veces en la semana, 13 lo hacen 4 veces, (15) 3 veces y 12 lo hacen 2 veces. Ninguno de los encuestados realiza actividades físicas una vez semanal, ni 6 y ni 7 días de la semana.

Esto demuestra una poca inclinación hacia la sistematización en la ejecución de diferentes manifestaciones deportivas, lo que constituye una base importante para la aplicación de acciones desarrolladoras de la masificación.

El 100% les gustaría practicar de forma sistemática con un profesor, denotando una predisposición hacia la práctica dirigida y organizada por parte de los 47 encuestados.

2.2.3. Análisis de los resultados de la entrevista aplicada a los 14 informantes claves (3 delegados de circunscripciones, 6 presidentes de CDR, 1 representante de prevención, 3 profesores de Educación Física y un técnico de recreación del Combinado Deportivo).(Ver anexo 3).

La misma fue aplicada con el objetivo de identificar los aspectos fundamentales

sobre el comportamiento del trabajo de la masividad de actividades deportivas en la comunidad, se llevó a cabo con dirigentes de la misma (tres delegados de Circunscripciones, un Representante de Prevención, seis presidentes de CDR) así como tres profesores de Educación Física, y un técnico de recreación del Combinado Deportivo. Consistió en una conversación profesional de carácter planificado, con un ambiente agradable de comunicación entre el entrevistador y los entrevistados por separados, nos permitió obtener información confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios; y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos. (Anexo 3)

El 86% (12) consideran que no existe una buena atención hacia las necesidades deportivas y recreativas de los niños y adolescentes de la comunidad.

El 100% estima que es posible y necesaria la formación de grupos de masificación del deporte en el horario extraescolar en la comunidad.

El 100% de los entrevistados le confiere gran importancia a la masificación de actividades deportivas en la comunidad pues ayuda a la salud, un empleo útil del tiempo libre y evitar conductas nocivas.

Todas las autoridades o funcionarios de la comunidad entrevistados (100%) están en disposición de facilitar y apoyar la formación de grupos masivos.

2.3. Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

El conjunto de acciones encaminadas a lograr los objetivos predeterminados según las condiciones objetivas concretas y la distribución racional de los recursos materiales, tecnológicos o financieros para lograrlo que incluyen competencias de habilidades, ejercicios competitivos, y competencias propiamente de la esgrima, se fundamentan en las habilidades deportivas adquiridas en la clase de Educación Física y el Deporte Participativo de los diferentes ciclos y enseñanzas que abarcan las edades comprendidas en la propuesta (11 a 14 años, es decir, de 6to a 9no

grados, etapa óptima de aprendizaje motor). El éxito de las mismas está predeterminado por el nivel de organización, la accesibilidad y dosificación que el profesor o activista sea capaz de aplicar, aunque está demostrado en el transcurso de la investigación su indiscutible aceptación por parte de los beneficiarios de todos los grupos etarios.

Argumentos para la organización del plan.

Al conceptualizar un plan los autores consultados plantean que es:

Un **Plan** según Hugo Cerda (1994) (4) es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498)(5) el **Plan** es “un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan ,para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales”.

La autora teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En él se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996)(6) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. Además no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un Plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

Cumplir los principios de la recreación:

- Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- Debe cumplir una función educativa y auto educadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

El plan debe ser lo suficiente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que componen un plan deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto contribuya a tomar partido por un solo tipo

de actividad, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y el futuro.

Para que un plan sea efectivo, debe cumplir con las siguientes características:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades el trabajo debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro deportes y campamentos.
- Entre las distintas edades posibilidades de participación de niños, jóvenes adultos y adultos mayores.
- Entre los sexo dar posibilidad que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El plan debe comprender un amplio aspecto para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y presentación a la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles al grado de habilidades a cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompan la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para accionar actividades nuevas que respondan demandas especiales.
- Existen diferentes métodos o estilos que común mente se realizan para planificar el programa mucho de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no dependen a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica.

Debilidades:

- Lo que se limita puede estar equivocado o responder a una situación muy particular. Las culturas son diferentes en cada empresa o comunidad.

Los participantes en los planes recreativos esperan que estos tengan:

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidad de participación.
- Resultados inmediatos.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que sean económicos.
- Que le permitan figurar o destacarse.
- Que permitan la integración del grupo laboral, familiar y de la comunidad.

Título: La esgrima es salud.**Objetivos General:**

Masificar la Esgrima a través de un Plan de actividades físico-deportivas con los adolescentes de 11 a 14 años del Consejo Popular "Celso Maragoto" de Pinar del Río.

Objetivos específicos:

- 1- Incentivar a los adolescentes a la práctica de la esgrima a través de actividades físico deportivas
- 2- Elevar el conociendo relacionados con la práctica de la esgrima en los adolescentes participantes.
- 3- Propiciar la coordinación de los diferentes entes comunitarios en la realización del programa de actividades físico-deportivos.
- 4- Mejorar los indicadores de salud de los adolescentes.

Indicaciones metodológicas para la realización del Plan.

- ✓ Todas las actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11-14 años del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, serán dirigidas por personal capacitado, como profesores del Combinado Deportivo #8, tanto especialistas en la disciplina, profesores de recreación y activista.
- ✓ Previamente debe realizarse una explicación del contenido general de la actividad a realizar, teniendo en cuenta las indicaciones particulares de cada una.
- ✓ Realizar la demostración y la práctica previa antes de comenzar las actividades físico-deportivas.
- ✓ Debe hacerse un calentamiento general, teniendo en cuenta la intensidad de las actividades físico-deportivas a ejecutar.
- ✓ Dosificar adecuadamente las actividades físico-deportivas.
- ✓ Evitar la mezcla de los grupos etarios en las actividades físico-deportivas como medida preventiva de accidentes o pérdida de interés de los participantes.
- ✓ Tener en cuenta los estímulos a aplicar en cada actividad físico-deportiva, que incidan en la formación de valores y hábitos de conducta positivos.
- ✓ Fomentar el cuidado y conservación del medio ambiente, mediante la limpieza y organización de las áreas donde se realizan las actividades físico- deportivas.
- ✓ Valorar de forma positiva el desarrollo individual y colectivo de los participantes, estimulando la laboriosidad de los menos aventajados.
- ✓ Divulgar entre los adolescentes la vida del patriota epónimo del reparto “Celso Maragoto”, así como la trayectoria de los jóvenes de la comunidad que han llegado a los equipos provinciales y nacionales de esgrima, así como la historia de ese deporte, fomentando el patriotismo a partir del amor y el compromiso hacia la comunidad.

Cronograma de actividades físico- deportivas.

No.	Frecuencias	Semanal	Quincenal	Mensual	Horario	Lugar
	Actividades					
1	Competencias de habilidades	X	X	X	5-6:30 pm	Áreas.
	Las peleas de gallos.	X			5-6:30 pm	Áreas
	El espejo.		X		5-6:30 pm	Áreas
	Las matemáticas y la esgrima			X	5-6:30 pm	Áreas
	Elaborar espaditas de bambú.	X			5-6:30 pm	Áreas
	"A jugar".			X	5-6:30 pm	Áreas
2	Combates de Esgrima con varillas de bambú				5-6:30 pm	Áreas
	Individual a tres toques.	X			5-6:30 pm	Áreas
	Por equipo a un		X		5-6:30 pm	Áreas

	toque.					
3	Competencias deportivas-recreativas.				5-6:30 pm	Áreas/ Canchas/ terreno
	Fútbol	X		X*	5-6:30 pm	Aéreas/ canchas
	Baloncesto		X		5-6:30 pm	Canchas
	Voleibol			X*	5-6:30 pm	Canchas
	Béisbol		X			Terreno

*Las competencias de esgrima en cualquiera de las variantes seleccionadas para el Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, se pueden combinar en correspondencia con los espacios disponibles. El resto de las actividades se organizaron de forma tal que respondan a la habilidad principal tratada en la frecuencia.

Competencias de habilidades.

- **Las Peleas de gallos.**

Objetivo: Familiarizar a los participantes con la primera posición de pierna que debe conocer un esgrimista, en los adolescentes de 11-14 del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: Se realiza en dúos. Se coloca uno frente al otro en primera posición de pierna según su mano en cuclillas, el brazo no armado flexionado a la cintura y con el brazo delantero tiene que tratar de tumbar al contrario, moviéndose con saltillos sin perder la posición de las piernas.

Reglas: Pierde el que tenga mas de tres apoyos en el suelo o pierda la posición de los pies.

Medios: Terreno.

- **El espejo.**

Objetivo: Observar si son capaces a través del método visual realizar lo más perfecto posible los movimientos que se van a realizar que tienen como finalidad la guardia y desplazamiento de un esgrimista, en los adolescentes de 11-14 del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: Dispersos en un área separados el más posible que se pueda se coloca un profesor delante y va a realizar diferentes movimientos dentro de esos movimientos va a realizar la 1ra, 2da y 3ra posición de guardia de piernas, también pasos adelantes y atrás y ellos tendrán que imitarlo.

Reglas: Gana el adolescente que realice los movimientos con mejor destreza.

Medios: Terreno.

- **Las matemáticas y la esgrima**

Objetivo: Observar con que velocidad resuelven una cuenta matemática sacan el brazo para agarrar una pelota los adolescentes de 11-14 del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: El profesor se va a colocar en el centro del área y a una distancia de 7 metros de él por ambos lados se va a encontrar una fila de adolescentes cada integrante de la fila va a tener un numero, dirá una cuenta matemática si el resultado es de un número saldrá el que lo tenga en la fila si es de dos saldrán los dos que contengan dichos números del resultado, en cuanto lleguen a centro tirará una pelota contra el suelo para que la agarre el que más rápido extienda el brazo.

Reglas: Solo se podrá agarrar la pelota con una sola mano, es punto para el equipo contrario el integrante que meta las dos manos, no se puede decir el resultado todos tienen que ser capaces de resolver su cuenta y de salir en caso que le toque, si alguien dice el resultado es punto para el equipo contrario, gana el equipo que llegue a los 10 puntos.

Medios: Terreno, una pelota chiquita.

- **Elaborar espaditas de bambú.**

Objetivo: elaborar espaditas de bambú para realizar las competencias de esgrima con los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: El profesor va a explicar y demostrar como se confecciona las espadista la mitad de una güira ya previamente secada y sin la masa de adentro se le va abriendo el hueco en el centro don un clavo a la medida del bambú escogido se tiene que verificar que este tenga buena flexibilidad, se le colocará un pedacito de esparadrapo en la punta.

Reglas: El profesor velará por la calidad del implemento y por si alguno de los adolescentes tiene algún problema con la confección.

Medios: Varillas de bambú, güirras, esparadrapo, clavos, martillos.

- **Competencia “A jugar”.**

Objetivo: Desarrollar capacidades y habilidades en los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: Se realiza entre dos equipos formados por igual cantidad de participantes. Se incluyen ejercicios de llevar y/o traer el balón con las manos, pasar el balón por arriba y por debajo, conducción con manos o pies, saltando con el balón entre las rodillas, todo esto se puede combinar con salidas desde diferentes posiciones, tracción de la soga, boleándose el balón encima de la cabeza, se desarrolla la rapidez y las capacidades coordinativas especiales reacción, anticipación, orientación, ritmo y equilibrio, tan importantes para la esgrima, carreras en sacos.

Reglas: Gana el equipo que termine primero. El relevo se realiza detrás de las marcas de salida. Un competidor podrá repetir el ejercicio si uno de los equipos está disperejo gana el equipo que termine primero.

Medios: Balones, soga, batones, sacos, terreno.

Asaltos de Esgrima con varillas de bambú.

- **Individual a tres toques.**

Objetivo: Realizar combates individuales de esgrima a tres toques entre los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: Delimitar en el área las medidas de una pista de esgrima y realizar una poul individual de 7 participantes a tres toques.

Reglas: gana el participante que más asaltos haya ganado.

Medios: Espaditas bambú, terreno, tiza, traje de esgrima, máscaras.

- **Por equipo a un toque.**

Objetivo: Realizar combates por equipo de esgrima a un solo toque entre los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: Se delimita en el área las dimensiones de una pista de esgrima y entre ellos van a conformar sus equipos a tres tiradores, es a un toque por cada tirador, solo intervendrán 5 equipos un todo contra todo.

Reglas: Gana el equipo que más victorias consiga.

Medios: Espaditas bambú, terreno, tiza, traje de esgrima, máscaras.

Competencias deportivas recreativas.

- **Torneos de Futbol.**

Objetivo: Realizar torneos de futbol para observar las habilidades que poseen los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: se van a realizar la mayor cantidad de equipos posibles a tres jugadores por cada equipo a un gol. Un todo contra todo.

Reglas: Gana el equipo que más gol haya propinado.

Medios: Balón, terreno.

- **Torneos de Baloncesto.**

Objetivo: Realizar torneos de baloncesto para observar las destrezas los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río en cuanto a las fintas realizadas con el cuerpo, amagues y pases.

Explicación: Se realizara un torneo donde cada equipo estará integrado por tres jugadores, será a 5 canastas, un todo contra todo.

Reglas: Gana el equipo que más victoria obtenga.

Medios: Balón, terreno.

- **Torneos de Voleibol.**

Objetivo: Realizar torneos de voleibol con el fin de fomentar el colectivismo en los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Explicación: se conformaran equipo de 5 o 6 jugadores según la cantidad de participantes que asistan, se jugara a un set de 15 puntos, estará en dependencia de la cantidad de equipos, se realizara un todo contra todo.

Reglas: Gana el equipo que más victoria obtenga.

Medios: Balón, terreno.

Tipos de Competencias.

- Inter-calles.
- Inter- cuadras.
- Inter- barrios.

La duración de las competencias deportivas puede variar según las condiciones materiales y espaciales, el número de participantes por edades y el tiempo disponible. Pueden ser desde competencias “relámpago” (en una sesión) hasta campeonatos de larga duración (2-3 meses), uno o varios fines de semana, etc. Es imprescindible respetar los sub-grupos etareos (no mezclar las categorías).

Objetivo: Aplicar las habilidades aprendidas, en condiciones reales de juego, donde la finalidad principal es la participación y no el resultado deportivo por parte

de los adolescentes de 11-14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Resumiendo: Todas estas actividades (11 en total), pueden realizarse por separado en diferentes sesiones, o combinarse en Festivales Deportivos Recreativos.

Además, tener presente el carácter lúdico del Plan, donde prima la participación activa por encima de los resultados, los cuales deben ser estimulados de manera educativa promoviendo los valores priorizados por la Dirección Nacional del INDER y tratados en la fundamentación teórica de nuestro trabajo, así como hacer énfasis en la conservación del medio ambiente mediante el mantenimiento y la limpieza de las áreas deportivas y la no utilización de espacios que constituyan peligro para la integridad física y moral.

2.4. Valoración de la efectividad del plan de Actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Luego de 12 semanas del comienzo de la aplicación del Plan de actividades físico-deportivas, realizamos la segunda parte de la investigación para comprobar su impacto en la comunidad en general y con la muestra en particular, aplicando los mismos instrumentos con algunas variaciones en aras de la objetividad, reflejando los siguientes resultados:

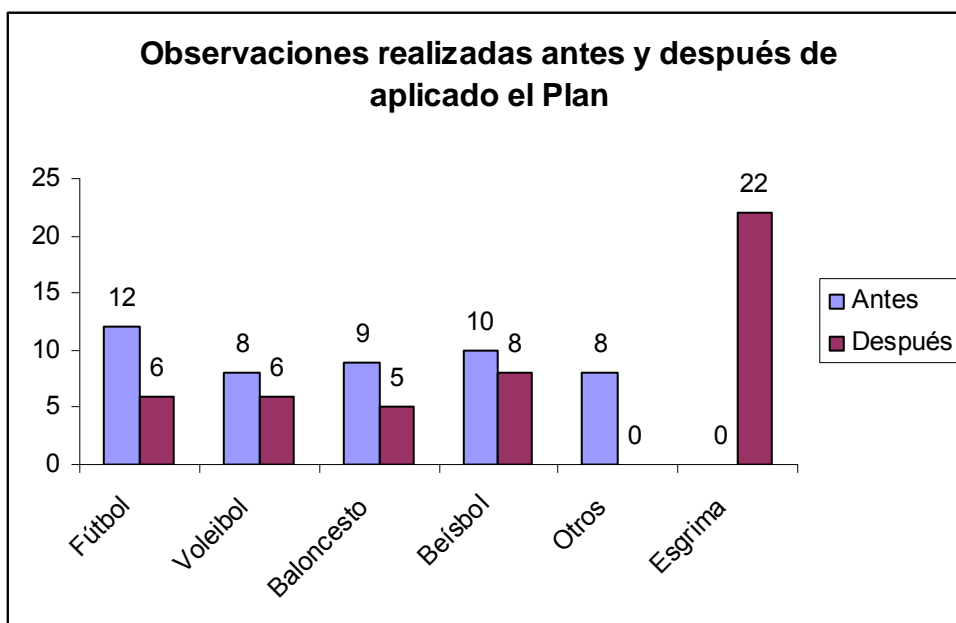
2.5. Análisis comparativo de los resultados de la observación a las actividades físicas-deportivas de los grupos de practicantes habituales en la comunidad en el primer y segundo momentos de la investigación. (Ver anexo 7)

En la primera observación se detectó un total de 47 practicantes habituales de 11-14 años a las actividades físicas, después de 12 semanas de la materialización del Plan, esta cifra se mantuvo.

Dentro del punto 2 de la observación, deportes o actividades físicas más practicados, de una cifra inicial, se nota un descenso en todas, favorecido por la presencia en varias de ellas de personal dirigente especializado: baloncesto, de 9 pasó a 5 con 4 menos practicantes, voleibol, 8 a 6, 2 menos; fútbol de 12 a 6, 6 menos; beisbol, 10 a 8, 2 de menos; la esgrima que no tenía se sumaron 22.

En el punto numero 5, sobre la presencia de personal calificado o activistas, en el inicio solo se contaba con un activista de voleibol, pero después se tenían 2 activistas en el fútbol; 2 en baloncesto; 1 técnico de recreación; 1 en la esgrima y se aumentó a 2 los activistas de voleibol.

Los espacios utilizados (8) se conservan, pero con mayor presencia de usuarios.



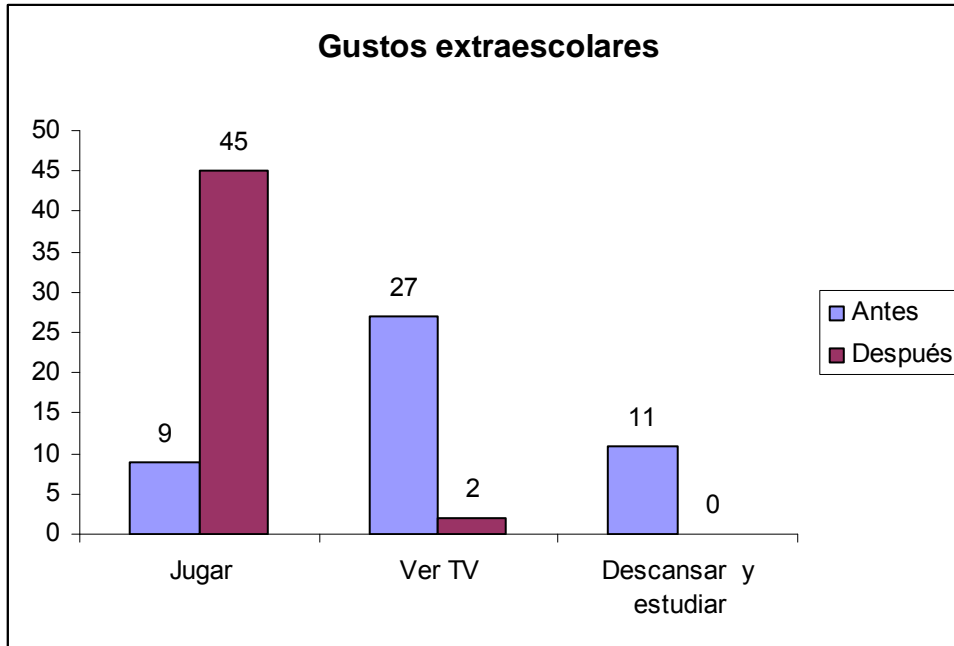
2.6. Resultados comparativos de las encuestas aplicada a la muestra de 47 adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, antes y después de la aplicación del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la esgrima. (Ver anexo 8).

Sobre la primera pregunta de la encuesta, en la primera fase de la investigación 9 manifestaron que preferían jugar, en la segunda se sumaron a esta opción 45, para un total de diferencia de 36, que representa 76,5% de incremento.

La opción de ver TV disminuyó considerablemente de 27 a 2 adolescentes, para un descenso del 25 que representa el 53,1%.

De igual forma la del descanso, de 11 que lo preferían en la primera fase, disminuyó a cero, es decir, 11 menos para un descenso del 23,4%.

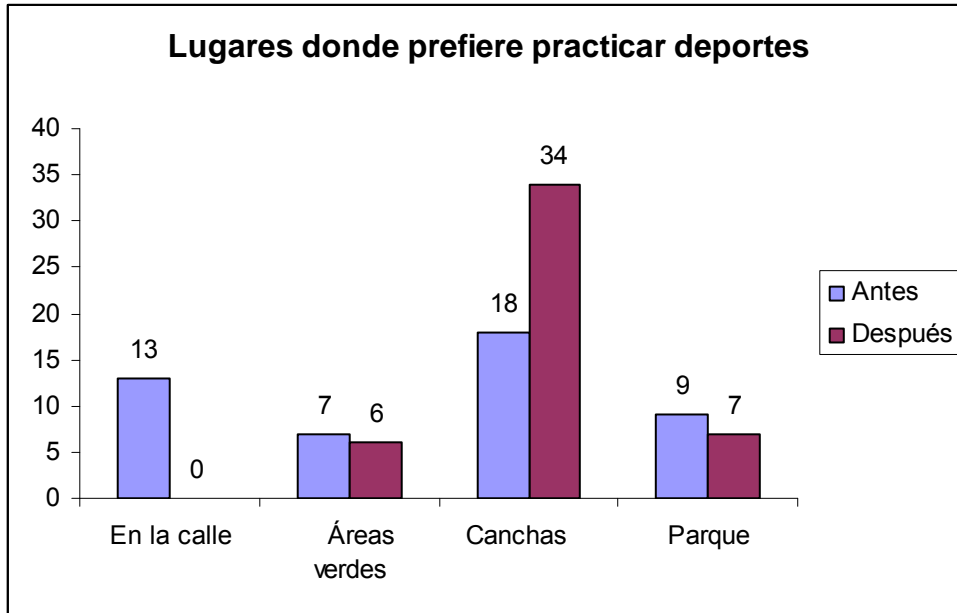
Estos resultados reflejan un interés de este grupo etario hacia las actividades de carácter lúdico propuestas en el Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, que aunque no responde a todos los gustos, atrae por su organización y variedad, abandonando opciones sedentarias en el horario extraescolar.



Sobre la pregunta de los lugares preferidos para el juego, la calle constituyó una opción de espacio para los adolescentes durante la primera fase investigativa con trece (13), pero una vez aplicado el Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, pasó a cero, incidiendo sobre todo en la integridad física de aquellos y en general a la disciplina social de la comunidad.

Igualmente, la presencia en espacios como áreas verdes disminuyó de 7 a 6, con un descenso del 2,1%(-1).

Como consecuencia de ello, la presencia en el terreno del parque de 9 pasó a 7, (2 menos) para 4,2% de descenso y en las canchas de la ESBU o el Seminternado se elevó de 18 a 34, 16 más (34%).



Las preferencias deportivas se comportaron de la siguiente forma:

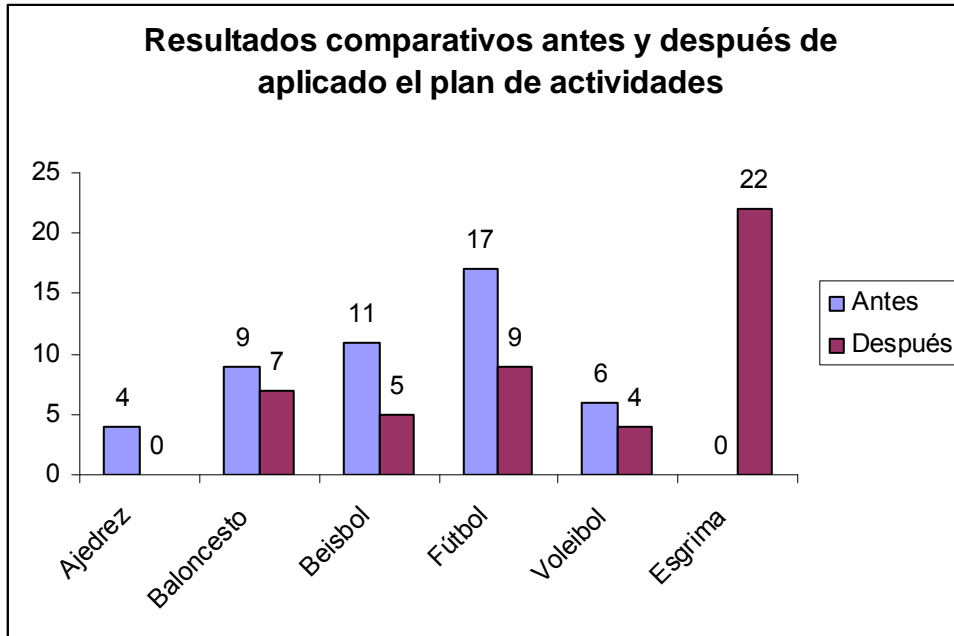
El ajedrez, de 4 al inicio, pasó a 0 con un descenso del 8,5%.

El baloncesto presentó un descenso de 2 (9 inicial a 7) para el 4,2%. Es destacable el aumento de las preferencias por la Esgrima de cero a 22, al adaptar el Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, a ese deporte, por el interés del activista.

El beisbol disminuyó de 11 a 5 (-6) para un 12,7%.

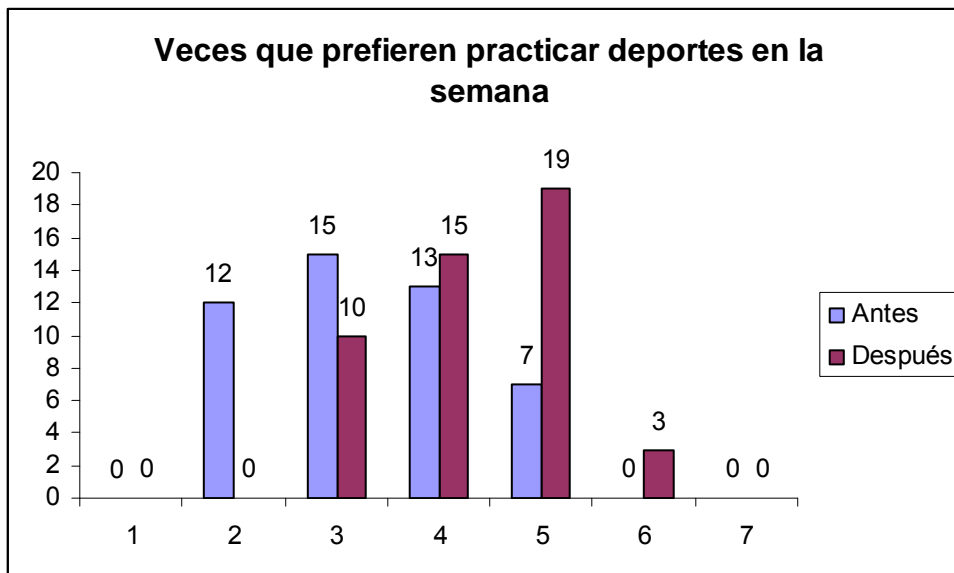
El fútbol disminuyó sus preferencias de 17 a 9 (-8) para el 17%.

El voleibol, de 6 a 4 con el 4,2% de descenso en las preferencias.



En cuanto a las respuestas sobre las frecuencias preferidas, en la primera y segunda fase investigativa no se registran practicantes en una (1) o siete (7) frecuencias semanales.

Las preferencias para practicar 5 veces pasaron de 7 a 19 (incremento del 25,5%); por la práctica en 4 frecuencias opta el 4,2% (de 13 al inicio, 15 en la segunda encuesta); por 3 frecuencias se decantaron en el primer momento 15 adolescentes, mientras que en el segundo lo hicieron 10, para el descenso del 10,6%; por último, la opción de 2 veces representada por 12 encuestados en el primer momento, pasó a cero, esto significa que las frecuencias que prefieren los practicantes están entre 3 y 6 días, lo que le confiere una característica de sistematicidad, motivada por el cumplimiento del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río .



Las respuestas sobre si les gustaría practicar en forma organizada y dirigida, fueron las siguientes:

Fase I: El 100% expresó en la primera fase que le gustaría practicar de forma organizada con un profesor o activista.

Fase II: El 100% presenta algún grado de satisfacción en el segundo momento, posterior a la aplicación del Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de la esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Diferencia: No existen. Las expectativas han tenido respuesta total o parcial. No existen insatisfacciones por parte de los usuarios.

2.7. Resultados comparativos de las entrevistas a informantes claves.

Entrevista Fase I: Exploratoria de las necesidades y disposición para las actividades.

Entrevista Fase II: Comprobatoria de los resultados de la aplicación del Plan de Actividades.

Resultados: Plena satisfacción de las autoridades de la comunidad, cambios positivos en la conducta de los adolescentes y sugerencias para la generalización del Plan.

Se aplicó la décima de diferencia de proporciones a las preferencias deportivas de los adolescentes y se obtuvo **diferencias muy significativas** en lo referente a la práctica de la Esgrima, lo que nos corrobora lo positivo del impacto del Plan de actividades físico-deportivas para contribuir a la masificación del deporte Esgrima en los adolescentes de 11 a 14 años de edad del reparto Celso Maragoto Lara, para los niveles de significación $\alpha=0,05$ y $\alpha=0,01$

FASE	Ajedrez	B�loncesto	Béisbol	Fútbol	Voleibol	Esgrima
I	4(8,5%)	9(19,1%)	11(23,4%)	17(36,1%)	6(12,7%)	0
II	0	7(14,8%)	5(10,6%)	9(19,1%)	4(8,5%)	22(46,8%)
P	0,0785	0,5154	0,1249	0,0682	0,5370	0,0000

2.8. Conclusiones del Capítulo II.

1. Se confeccionó un Plan de actividades físico-deportivas que contribuyó a la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.
2. Las autoridades de la comunidad y familiares están satisfechos y apoyan el Plan de actividades físico-deportivas que contribuyan a la masificación de Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

Conclusiones.

- 1** Los fundamentos teóricos y metodológicos de este estudio nos avalan como la masividad deportiva incluye que la práctica del deporte sea accesible para todas las personas vinculadas a la recreación y el esparcimiento, siendo este postulado un principio básico del deporte revolucionario cubano.
- 2** En el reparto “Celso Maragoto Lara” se evidenció a través del estudio diagnóstico que no existe masificación del deporte Esgrima en los adolescentes de 11 a 14 años de edad.
- 3** El plan de acciones deportivas que se propone para favorecer la masificación por la práctica de la Esgrima desde el punto de vista teórico práctico tiene bien definido su intencionalidad, usuario, indicaciones metodológicas, dimensiones y acciones cumpliendo con los principios de flexibilidad y adaptabilidad para hacer más objetivo su puesta en práctica en el contexto comunitario.
- 4** Se pudo comprobar lo positivo del impacto del Plan de actividades físico-deportiva para contribuir a la masificación del deporte Esgrima en los adolescentes de 11 a 14 años de edad del reparto “Celso Maragoto Lara”, constatado esto por los instrumentos investigativos aplicados a la comunidad objeto de la investigación.

Recomendaciones.

- Continuar perfeccionando esta propuesta de Plan de actividades físico-deportivas con vista a su futura validación.
- Extender el estudio a otros grupos etareos en la población investigada.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.

1. Diccionario Manual de la Lengua Española .Larousse. (2007) Editorial, S.L.
2. Barrientos, J. G. (2005). Propuesta de programación recreativo-física deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
3. Colectivo de autores. (2000). Folleto de teoría y metodología de la educación física. La Habana: ISCF.
4. CERDA, G., H. Cómo elaborar (Colección Mesa Redonda). Santa Fe de Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio. 1994. –12 p.
5. Diccionario Latinoamericano de Educación. Venezuela. Fundación Gran Mariscal de Ayacucho. Fondo editorial. 2001. -- 2498p.
6. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009.

Bibliografía.

1. Arias, H. H. (1995). La comunidad y su estudio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. --134p.
2. Albarrán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. en: Asociación de educación física y recreación de Puerto Rico. Ed. Muévete y vive...saludable. 39 va. Convención anual.
3. Alonso, T. J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y evaluación e intervención. España: Universidad Autónoma de Madrid.
4. Arkyev, V. A. (1980). La Esgrima. Ed. Orbe. Ciudad de la Habana.
5. Artazcoz, Maria M. y Ossa, Andrés. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
6. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Barrientos, J. G. (2005). Propuesta de programación recreativo-físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula, Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
8. Barrios, J. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Joaquín Barrios, Alfredo Ranzola. La Habana: Editorial Deportes.
9. Beke, Z y Polgar, J. (1976), La metodología de la Esgrima con Sable,Ed. Orbe. Ciudad de la Habana.
10. Bermúdez S, R. (1996). Teoría y metodología del aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
11. Betancourt M., J. Pensar y crear. (1997). Educar para el cambio. La Habana: Editorial Academia

12. Blázquez, R. (2003). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial INDER.
13. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires: Editorial Gráfica Omeba.
14. Cajigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius. - Tomo XIII, fascículo 1-4: 79-119.
15. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona: Editorial Paidotribo.
16. Camerino F, O. (2000). Deporte Recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
17. Caivano, F. (1987). el ocio. en: Toni Puig (dirto) Cultura y ocio. Estudio de project jove de Barcelona, ayuntamiento, pp.373-389.
18. Campomanes, J. y otros. (1993). Esgrima. Ed. Comité Olimpico Español. Madrid.
19. Casals, N. (2000). La recreación y sus efectos en espacios peri urbanos.
20. Castro, F. (1991). Discurso clausura del VI Fórum Nacional de Ciencia y Técnica.--La Habana.
21. Cervantes, J. L. (1992). Programación de actividades recreativas. Ed. Mungía y hnos, México. – Recursos técnicos-operativos para la administración de programas, CONADE, México, 1989.
22. CITMA. (1996). Proyecto de trabajo comunitario integrado. La Habana.
23. Colectivo de autores. (2000). Folleto de teoría y metodología de la educación física. La Habana: ISCF.
24. Colectivo de autores. (2002). folleto de teoría y metodología de la educación física. La Habana: EIEFD.
25. Colectivo de autores. (2002) manual de masividad. INDER.
26. Colectivo de autores. (1996). Manual del profesor de educación física. Ciudad de La Habana: Editorial "José Antonio Huelga".
27. Colectivo de autores. (2009). Programa de preparación del deportista.
28. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No. 59, artículos 22 y 24.

29. Cuétara I, R. (1999). Didáctica de los estudios locales. La Habana: Pedagogía '99.
30. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Editorial Universidad de Deusto.
31. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Buenos Aires: Editorial Stadium.
32. Daltel, W. (1976). juegos recreativos. Berlín: Editorial Tribore.-136p.
33. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires: Editora gráfica Omeba.
34. Dirección Nacional de Recreación del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba". La Habana, Cuba.
35. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, ef. deportes.
36. Fullera Bandera, Pedro y Colectivo de metodólogos. (2003). Recreación comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER. Gabuelsen, A. y Holtzer, c. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
37. García F, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
38. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
39. García, M., Hernández, A. y Santana, o. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". en: Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
40. González, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- en: Con luz propia.- no 2.-p42-43.- La Habana.
41. Gutenberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Editora Popular.

42. Hernández V, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" en: Apunts de Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEF.
43. Hernández Mendo, a. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: El uso de indicadores. Revista digital educación física y deportes (Arg.). 5 (18): 1-15, febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
44. Hernández Moreno, J. (2005). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial INDER.
45. Indicaciones metodológicas ampliadas para la educación física y el deporte participativo en el curso escolar 2009-2010. La Habana. Departamento Nacional de Educación Física.
46. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en: Apuntes de educación física. 4: 9-17. Barcelona. INEF.
47. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
48. Martínez G, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
49. Memorias dimensión social del deporte y la recreación públicos: un enfoque de derechos. instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
50. Mesa, G. (1993) La recreación dirigida – juego, arte o pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
51. Mesa, G. (1999) La recreación: algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
52. Menéndez Gutiérrez, Silvia. (2009). Un enfoque productivo en la clase de educación física. La Habana: Editorial Deportes.

- 53.** Montano Delgado, Rogelio. El sistema organizativo de la cultura física y el deporte. Segundo nivel de sistematicidad. (2002). Conferencia especializada. La Habana: ISCF.
- 54.** Morales Toranzo, José M. (2006). Formas de organización del trabajo de la masividad en las escuelas. Conferencia especializada. MINED.
- 55.** Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- 56.** Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. en: comunidad educativa, mayo, 6-9.
- 57.** Pérez Rodríguez, G y col (2000). Metodología de la investigación educacional. Primera parte. La Habana: Editorial pueblo y educación.
- 58.** Petrovsky, V. A. (1980). Psicología pedagógica y de las edades. La Habana: Editorial. Pueblo y educación.
- 59.** Platonov, V.Y. M.B. (2000). la preparación física. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 60.** Resolución conjunta no. 1/91. INDER-MINED.
- 61.** Resolución conjunta no. 2/91. INDER-MINED.
- 62.** Resolución ministerial no. 80/93. MINED.
- 63.** Resolución ministerial no. 95/94. MINED.
- 64.** Sánchez Bañuelos, Francisco. (2005). Desarrollo de la alta competición en los sistemas deportivos y ciencias sociales aplicadas al deporte. Universidad de Castilla-La Mancha. Facultad de ciencias del deporte.
- 65.** Valdés, M y J. Morales. (1979). Teoría y metodología de la educación física. La Habana: Editorial. Pueblo y educación.
- 66.** Vigotski, Lev s. (1979) El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Editorial Crítica.
- 67.** Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación: un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.

Anexo 1.

Guía de observación.

Análisis de los resultados de la observación a las actividades físico-deportivas de los grupos de practicantes habituales en la comunidad en el primer momento de la investigación.

Objetivo: comprobar la cantidad adolescentes de 11-14 años, practicantes habituales en las áreas, así como las actividades que realizan.

1. Cantidad de practicantes entre 11-14 años que asisten como mínimo 3 veces por semana a las áreas. _____
2. Actividades o deportes practicados con mayor frecuencia y participación. _____
3. Presencia de entrenadores, técnicos, profesores o activistas de cultura física en las actividades _____
4. Áreas o espacios disponibles para la práctica de actividades físicas y/o recreativas. _____

1. Practicantes entre 11 y 14 años.	2. Deportes más practicados.	3. Presencia de personal calificado.	4. Áreas o espacios disponibles detectados.
47	Fútbol - 12 Voleibol - 8 Baloncesto - 9 Béisbol - 10 Otros - 8	Un activista de voleibol.	2 canchas múltiples (escuelas) 2 terreno (mini fútbol) 4 espacios

Anexo 2.

Resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 47 adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto ” del municipio Pinar del Río, en el primer momento de la investigación.

Objetivo: conocer las preferencias de los adolescentes de la comunidad con respecto a los tipos de actividades y/o deportes a ofertar.

Preguntas:

1. Qué te gusta hacer cuando regresas de la escuela: jugar, ver TV, descansar.

Jugar	Ver TV	Descansar y hacer la tareas escolares
9	27	11

2. ¿Cuándo juegas, donde lo prefieres? En la calle. En las áreas de la localidad. Cancha del seminternado o ESBU, parque.

En la calle	Áreas verdes	Canchas de ESBU o Seminternado	Terrenos de parque
13	7	18	9

3. ¿Qué deportes prefieres practicar? .

Ajedrez	Baloncesto	Beisbol	Fútbol	Voleibol
4	9	11	17	6

4. ¿Cuántas veces por semana los practicas? 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

1	2	3	4	5	6	7
0	12	15	13	7	0	0

5 ¿Te gustaría practicar en forma organizada, con un profesor?

El 100% respondió que sí.

Anexo 3:

Entrevista a los informantes claves (14 autoridades de la comunidad) en el primer momento de la investigación.

Objetivo: conocer el grado de atención a niños y adolescentes en la comunidad en cuanto a actividades de carácter formativo-recreativo así como la aceptación de las de la propuesta.

Compañero(a) (cargo), con el objetivo de mejorar las condiciones recreativas y deportivas de la comunidad estamos recogiendo las opiniones de un grupo de autoridades con diferentes funciones en la misma, por lo que solicitamos su colaboración.

1. ¿Considera Ud. que los niños y adolescentes de la comunidad reciben una atención satisfactoria en su tiempo libre por parte de las instituciones encargadas?
2. ¿Es posible organizar grupos de masificación en el horario extraescolar en los espacios que se encuentran disponibles?
3. ¿Qué importancia le confiere a la masificación de las actividades deportivas en la comunidad?
4. ¿Se encuentra en disposición de apoyar la planificación de las actividades de carácter deportivo-recreativo que proponemos?

Anexo 4.

Análisis de los resultados de la observación a las actividades físico-deportivas de los grupos de practicantes habituales en la comunidad, posterior a la aplicación del Plan de actividades para la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río.

1. Practicantes entre 11 y 14 años.	2. Deportes más practicados.	3. Presencia de personal calificado.	4. Áreas o espacios disponibles detectados.
47	fútbol 6 voleibol 6 béisbol 8 baloncesto 5 Esgrima 22	Profesores fútbol-2 Voleibol-1 Baloncesto-2 Esgrima-1 Técnico de recreación-1	Las 8 del inicio.

Anexo 5.

Resultados de la encuesta aplicada a los 47 adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio de Pinar del Río, posterior a la aplicación del Plan de actividades para la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años del reparto “Celso Maragoto” del municipio de de Pinar del Río.

Pregunta 1. ¿Qué te gusta hacer cuando regresas de la Escuela?

Jugar	Ver TV	Descansar y hacer la tareas escolares
45	2	0

Pregunta 2. ¿Cuándo juegas, donde lo prefieres? En la calle. En el parque. Cancha ESBU, seminternado o terreno?

En la calle	Areas verdes	Canchas de ESBU o Seminternado	Terreno Del parque
0	6	34	7

Pregunta 3. ¿Qué deportes prefieres?

Ajedrez	Baloncesto	Béisbol	Fútbol	Voleibol	Esgrima
0	7	5	9	4	22

Pregunta 4. ¿Cuántas veces por semana lo practicas?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	10	15	19	3	---

Pregunta 5. ¿Estás satisfecho con las actividades ofertadas?

Estan muy satisfechos (85%); satisfechos (10%) y medianamente satisfecho (5%).
El 100% presenta algún grado de satisfacción por las actividades ofertadas aunque no coincidan con sus preferencias deportivas.

Anexo 6.

Entrevista a los informantes claves (14 autoridades de la comunidad) que se les realizó con nuevas preguntas, posterior a la aplicación del Plan de actividades para la masificación de la Esgrima con los adolescentes de 11 a 14 años en el reparto “Celso Maragoto” del municipio de Pinar del Río.

Objetivo: conocer el grado de atención a niños y adolescentes en la comunidad en cuanto a actividades de carácter formativo-recreativo así como la aceptación de las de la propuesta.

Compañero(a) (cargo), con el objetivo de mejorar las condiciones recreativas y deportivas de la comunidad estamos recogiendo las opiniones de un grupo de autoridades con diferentes funciones en la misma, por lo que solicitamos su colaboración.

1. ¿Como considera la atención a los adolescentes en este momento?
2. ¿Cuál es el nivel de satisfacción de familiares y autoridades por la aplicación de la propuesta?
3. ¿Considera que es factible su aplicación a otros grupos etarios?
4. Valore los beneficios o dificultades que ha generado el plan de actividades.
5. Mencione, según su criterio, los impactos principales del Plan de actividades.

Anexo 7

Análisis comparativo de los resultados de la observación a las actividades físico-deportivas de los grupos de practicantes habituales en la comunidad en el primer y segundo momentos de la investigación.

Fases De la Observación.	Practicantes entre 11 - 14 años detectados.	2. Deportes más practicados.	3. Presencia de personal calificado.	4. Áreas o espacios disponibles detectados.
I	47	Fútbol -12 (25,5%) Voleibol – 8 (17%) Baloncesto –9 (19,1%) Béisbol – 10 (21,2%) Otros – 8 (17%)	Activista de voleibol- 1	2 canchas múltiples (escuelas) 2 terreno (mini fútbol) 4 espacios
II	47	Fútbol-6 (12,7%) Voleibol-6 (12,7%) béisbol-8 (17%) Baloncesto-5 (10,6%)	Profesores fútbol-2 Voleibol-2 Baloncesto-2 Esgrima-1 Técnico de recreación-1	Las 8 del inicio

		Esgrima-22 (46,8%)		
Diferencia	47	Fútbol(-6) 12,7% Voleibol(-2) 4,2% Béisbol(-2) 4,2% Baloncesto(-4) 8,5% Esgrima(+22) 46,8%	Profesores fútbol-2 Voleibol-2 Baloncesto-2 Esgrima-1 Técnico de recreación-1	Se mantienen las 8 áreas.

Anexo 8

Análisis comparativo de la encuesta a los adolescentes de 11-14 años del en el reparto “Celso Maragoto” del municipio de Pinar del Río.

Pregunta 1. ¿Qué te gusta hacer cuando regresas de la Escuela?

FASE	Jugar	Ver TV	Descansar y hacer la tareas escolares
I	9	27	11
II	45	2	0
Diferencia	36	-25	-11
%	76,5%	53,1%	23,4%

Pregunta 2. ¿Cuándo juegas, dónde lo prefieres? En la calle. En el parque. Cancha ESBU, terreno.

FASE	En la calle	Áreas verdes	Canchas de ESBU o Seminternado	Terreno Del parque
I	13	7	18	9
II	0	6	34	7
Diferencia	-13	-1	+16	-2
%	27,6%	2,1%	34%	4,2%

Pregunta 3. ¿Qué deportes prefieres?

FASE	Ajedrez	Báloncesto	Beisbol	Fútbol	Voleibol	Esgrima
I	4(8,5%)	9(19,1%)	11(23,4%)	17(36,1%)	6(12,7%)	0
II	0	7(14,8%)	5(10,6%)	9(19,1%)	4(8,5%)	22(46,8%)
P	0,0785	0,5154	0,1249	0,0682	0,5370	0,0000
Diferencia	-4	-2	-6	-8	-2	+22

Pregunta 4. ¿Cuántas veces por semana lo practicas?

FASE	1	2	3	4	5	6	7
I	0	12	15	13	7	0	0
II	0	0	10	15	19	3	0
Diferencia	—	-12	-5	+2	+12	+3	0
(%)		25,5%	10,6%	4,2%	25,5%	6,3%	